

給食だより⑨月



はや 早ね、はや お 早起き、あさ 朝ごはん！

令和8年8月31日
湯沢町学校給食センター

なつやす 夏休みはのんびりできましたか？2学期は大会や体育祭、音楽発表会、合唱コンクールなどの行事が盛りだくさん。せいかつ 生活リズムを整え、2学期もみんなでげんき 元気に過ごしましょう！

きょうりよく じゃんび あとかたづ 協力して準備、後片付けをしよう

ひさしぶりのきょうりよく 給食がはじまりました。きょうりよく 給食のきまりをおさらいして、みんなでいっしょにじゃんび あとかたづ 準備、後片付けをしましょう！

1

せっ 石けんで手をあらおう！
あらったらハンカチでふこう。



2

じゃんび 中は、はし 走らず、あそばず、くち 口をとじて待とう！かみのけ 毛やほこり、つばがきょうりよく 給食に入らないように気をつけよう。

がまん！



ほこり



つば



3



しょうがくせい 小学生は 12時30分

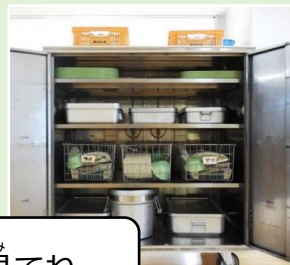
ちゅうがくせい 中学生は 12時45分



までにはいただきますができるようにしよう！

4

さう 皿や食缶は、
きまいどおりに
かたづ 片付けよう！



クラスの、かたづ 片付けの写真をよく見てね。

9月1日は「防災の日」 しょく そな ふ かえ 食の備えを振り返りましょう！

いま にほん かくち さまざま さいがい はっせい 今、日本の各地で様々な災害が発生しています。さいがい はっせい さい ばんだいじ 災害が発生した際に1番大事なのは、いのち まも 命を守ること。つぎ ちよくめん 次に直面するのが、「食」にかかわる課題です。ぼうさい ひ 「防災の日」をきっかけに、さいがい じ 災害時の食について しょく 考えてみませんか？

? なんにちばん た もの 何日分の食べ物が
ひつよう 必要なの？

A さいてい か ばん 最低3日分、できれば1週間分が必要といわれています。さいがい お きゅうえん ばん 災害が起きたとき、救 援物資はすぐには届きません。また、なが び ひ なんせい かつ 長引く避難生活において健康を保つためにも、ひつよう た 必要な食べ物 じ ばん じ ぶん じ ぶん じ ぶん 物を自分自身で備えることが大切です。

しょくりょうひん じょうおん ほ ぞん かんたん ちょうり 食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



かんづめ 缶詰、レトルト食品、かんづめ 乾物など。

す 好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



みず ひつ じゅう ひん 水は必需品！

ひとり にち 1人1日3Lがめやす

にちじょう た 日常よく食べているものを多めに買い おお 置きし、食べたら買い足す(「ローリングストック」)ことがおすすめです。

せいかつ みだ 「生活リズム」 乱れていませんか？

あさ 朝なかなか起きられない、べんきょう 勉強に しょううちゅう 集中できないなど、げんき 元気がでないことはありませんか？やす ちゅう よ ぶ 休み中の夜更かしやふ き ぞく 不規則な食事によって、せいかつ みだ 生活リズムが乱れたことがかんけい 関係しているかもしれません。

あつ ま 暑さに負けず、げんき 元気に過ごすためのポイントは、はや ね はや お あさ 「早寝・早起き・朝ごはん」です！

★はや ね 早寝・はや お 早起き

いえ で 家を出る1時間～1時間半前には起きま しょう。あさひ あ 朝日を浴びることですっきり目が 覚め、せいかつ 生活リズムが ととの 整いやすくなります。



★あさ 朝ごはん

あさ 朝ごはんは、ねむ 眠っていた体と けだま 頭(脳)を め 目覚めさせる スイッチの役割があります。しょくよく 食欲がわかない場合も、くだもの 果物やスープなど食べやすい ものから取り入れましょう。

