給食だより 9月

令和8年9月　No.5
美杉小学校　（おうちの人と読みましょう）

２学期が始まりました。夏休み中の食生活は、いかがでしたか。冷たいものを食べすぎたり、朝食をぬいたりして、栄養バランスが悪いと、体調もくずしやすくなります。疲労回復のために、朝・昼・晩の3食をバランスよく食べるようにしましょう。

また、成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、特に朝食を食べることで、熱中症の予防にもなります。

ぼうさい 9月1日 防災の日

9月1日。今から104年前(1923年)に関東大震災という大きな地震が起きました。そして、この夏にも熊本で大地震がおきました。また、南海トラフ地震の発生も心配されています。

災害が起こってもあわてなくてもよいように、普段から災害の知識を身につけ、防災の準備や訓練が必要です。

学校では、保管している非常食を入れ替えるため、PTAで購入したわかめご飯を4日(金)に持ち帰ります。

ご家庭で活用してください。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低３日分，できれば１週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし，普段の食品を少し多めに買い置きしておき，使った分を買い足す「ローリングストック」で，無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

7月31日(金)夏休みわくわく料理教室ご参加ありがとうございました

八知公民館で児童、保護者5組17名と教職員11名、生産者さんなどで、料理教室を行いました。

当日は、美杉地域の食材(美杉清流米、まこもたけ、美杉みそ、美杉茶)を使った給食メニューを調理・試食しました。

実習の後は、絵本の読み聞かせ、野菜ビンゴゲームで食育活動も行い、夏休みの楽しい一日になりました。

【実習のメニュー】
- まこもたけ入り津ぎょうざ
- 美杉みそのみそ汁
- 美杉茶蒸しパン