

9月食育だより

令和2年 9月分
平川市学校給食センター

せいかつ 生活リズムを ととの 整えよう！

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



あさ 朝ごはんを、おなかスツキリ！

朝ごはんを食べると、おなか（胃や腸など）が動き出します。お腹が動くことで、便を出しやすくしてくれるので、おなかスツキリします。

朝ごはんを決まった時間に食べ、朝ごはんの後に必ずトイレに入ること、生活リズムが整いやすくなります。



じもと 地元のミニトマトが使われています



8月から館田地区の古川将路さんのミニトマトが給食で使われています。将路さんはお父さんが30年前に始めたミニトマト作りを継いだ2代目です。現在、12棟の大きなハウスに「サンチェリーピュア」という品種を栽培しています。平川市の子ども達には、地元のおいしいものを食べて、元気に育って欲しいと考えて給食に提供することにしたとお話してくれました。

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



水 ひとり1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など。普段から多めに買い置きしておくとう安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		