

給食だよ

宇美町立宇美東小学校
令和8年8・9月号

がついたち

ぼうさい

ひ

9月1日は「防災の日」



防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに、災害への備えの大切さを考える日として定められました。また、7月には「令和8年熊本地震」が発生しています。地震や大雨などの災害は、いつ起こるか分かりません。

～給食で非常時に役立つ『救給カレー』を体験します～

9月1日の給食は、『救給カレー』を取り入れた献立を実施する予定です。これは、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの間「命をつなぐ」ための非常食として開発されたものです。



(写真提供：全国学校栄養士協議会)

《救給カレーの特徴》

- 水を用意したり、温めたりしなくても、ごはん入りのカレーが食べられるように工夫されたレトルト食品です。
- 袋は食器のように使用でき、食後のゴミがかさばりにくく工夫されています。節水にもつながります。
- 常温で3年半保存できます。
- アレルギー特定原材料等28品目不使用です。



救給カレーに限らず、平常時に非常食を食べておくことで、「どんな味かな」「食べやすいかな」など知ることができ、いざという時も安心して食べることができます。



ご家庭でも防災について話し合ってみませんか？

災害への備えとして日頃から、水や長期間保存できる食品等を家に備蓄しておくことは、家族の命を守ることにつながります。

この機会に、家族みんなで確認してみませんか。

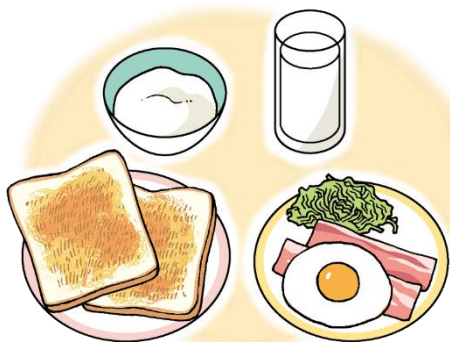
☐ 非常食や飲料水は備えていますか？

☐ 賞味期限は切れていませんか？

近年の非常食は、さまざまな種類が登場しています。家族構成や好みに合った物を見つけて備え、定期的に消費し、補充する「ローリングストック」を取り入れるのもおすすめです。



あ さ た 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切な食事です。毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどを使った副菜をそろえると、栄養のバランスが整います。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

あ さ やくわり ~朝ごはんの3つの役割~

① 体や脳のエネルギーになる	② 体温を上げる	③ 排便を促す
-----------------------	-----------------	----------------

あ さ め さ ~朝にすっきり目覚めるために~



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにし、寝る前のスマートフォンやタブレットの使用は控え、早く寝るようにしましょう。スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなります。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝ごはんを食べることで、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

あ さ ~朝ごはんクイズ~

Q 朝ごはんを食べると整いやすくなるのは？

- ① 生活リズム ② 身長 ③ 声



答え：① 生活リズム
日の光を浴びて、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。
早寝・早起き・朝ごはんを1日スタートします。