

食育だより

令和8年9月号

大牟田市中学校給食センター



9月1日は防災の日

災害は他人事ではない！
もしもの時に備えましょう。

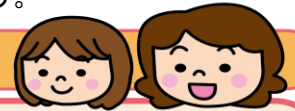


今から100年前のこの日に死者行方不明者10万人以上を出した「関東大震災」が起きました。今年は「令和8年熊本地震」をはじめとする震度5以上の大きい地震が5件も発生しています。また、地震以外にも豪雨による災害も多く、誰がいつ被災してもおかしくない状況です。

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



カセットコンロ・ カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本
程度必要です。



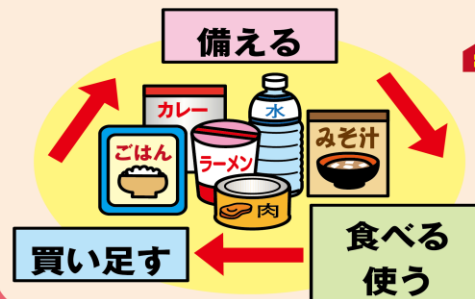
食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を
多めに買い置きし、使ったら買い足
す「ローリングストック」で、無理
なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏り
による体調不良も心配です。主
食・主菜・副菜となる食品をそろ
えておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子に
は、不安な気持ちを和らげる効果
があります。



キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

使い捨て食器



洗い物が減ら
せます。

ポリ袋



調理などに使
えます。

使い捨て手袋



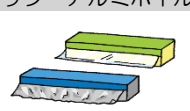
食材に直接触れず
に調理ができます。

ウェットティッシュ



手や調理器具を
ふけます。

ラップ・アルミホイル



皿に敷くと、洗わずに
くり返し使えます。

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方は、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



毎日食べよう！

朝ごはん

まず何かを口からすることから始めよう！

夏休み中に夜更かしをしていたせいで、朝起きられず、朝ごはんを食べていなかった人はいませんか？
これが習慣化してしまった人は、少しでもいいので、明日から朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんが食べられない



そんなときは・・・

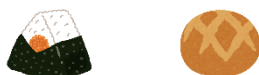
食欲がないとき

バナナやおにぎり、パンなど朝に何か食べることから始めてみませんか？夜食をとると、次の日の朝は食欲がなくなることが多いので、夜遅い食事は避けましょう。



時間がないとき

朝からあわてないように、寝る前に次の日の着替えや持ち物などを準備しておきます。時間がないときでもおにぎりやパンなどを少しでも食べるようにします。



用意されていないとき

自分で朝ごはんを用意してみませんか？パンとインスタントのスープなどの簡単なものや、前日に用意して朝は温めるだけにしても手軽に食べられます。



朝ごはんを食べる習慣ができたなら1つずつステップアップ！

ステップ1

飲み物や汁物をつける



ステップ2

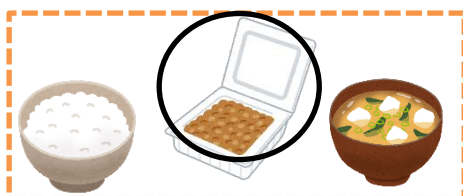
主菜をつける



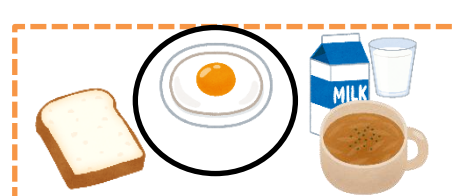
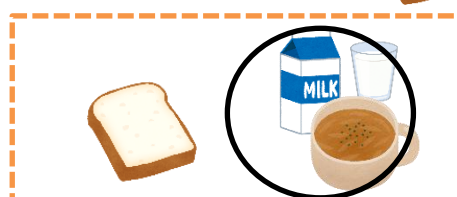
ステップ3

副菜をつける

■ 主食がごはんの時



■ 主食がパンの時



食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

（ 中学校）氏名・ペンネーム（ ）



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。