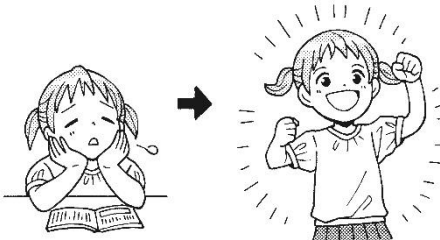


給食だより

No.5

令和7年9月1日
川崎市立梶ヶ谷小学校

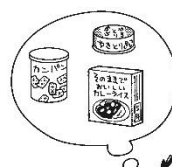
夏の疲れが残っていませんか？



©少年写真新聞社2025

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが残っている人や生活リズムが乱れてしまっている人も多いのではないのでしょうか？夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2を食事で補うとよいです。生活リズムを整えるためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月1日は
防災の日



©少年写真新聞社2025

非常食について考えよう

9月1日は、防災の日です。いつ起こるか分からない災害に備えて、備蓄について家族で話し合みましょう。災害時は、過去の経験から災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭と並ぶまで1週間以上時間を要するといったことが想定されます。

家族の人数分の食品を3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食をそろえておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が安心感を与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

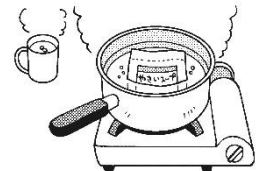
非常食を月に1回程度消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や食べる際に必要なものも分かります。



©少年写真新聞社2025

備えておこう！カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理をしたりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちをやわらげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



©少年写真新聞社2025

～9月の献立より～

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。

☆新献立 11日(木)「韓国風肉じゃが」

にんにく、コチジャン、ごま油を使い、韓国風の味つけにした肉じゃがです。

☆季節の食品

とうがん えだ豆 かぼちゃ ズッキーニ ピーマン なす さやいんげん チンゲン菜
梨 しらす