



9月 給食だより



さいたま市立沼影小学校

令和8年度 9月号

毎月19日は、食育・地産地消の日
お子さんといっしょにゆきましょう

あさ めざ 朝にすっきり目覚めるために

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？朝気持ちよくすっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜遅くの食事は控えるようにしましょう。また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ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムが整います。元気に過ごせるよう、意識していきましょう。



9月9日は「重陽の節句」です。最大の陽数「9」が重なることから不老不死や無病息災を祈る日で、「菊の節句」ともよばれます。菊を食べて邪気を払います。

今年の十五夜は9月25日です。だんごやさといもなどをお供えて、お月見をする行事です。24日の給食はお月見献立です。(献立の都合で前日に実施します。)

がつついたち ぼうさい ひ ひじょうしょく かんが 9月1日は防災の日 非常食について考えよう

9月1日は「防災の日」です。防災の日を含む8月30日から9月5日までは「防災週間」と定められています。9月1日が防災の日になったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害はいつくるかわかりません。いつ来ても慌てずに行動できるよう、用品を備えたり、避難経路や避難場所を確認しておきましょう。

ぬまかげしょうがっこう 沼影小学校	うらわおおさとしょうがっこう 浦和大里小学校	うちやちゅうがっこう 内谷中学校
・災害用炊き込みご飯(アルファ化米) ・牛乳 ・ウインナー ・豚汁 ・こくさんなしゼリー	・災害用炊き込みご飯(アルファ化米) ・牛乳 ・さばの塩焼き ・豚汁 ・マスカットゼリー	・災害用炊き込みご飯(アルファ化米) ・牛乳 ・鶏の唐揚げ ・豚汁 ・冷凍みかん

9月1日に、3校で「防災の日給食」を実施します。水を入れるだけで食べられる「アルファ化米」や、栄養バランスのよい「豚汁」、災害時にホッとさせるゼリーなどが登場します。

Q. 水道・ガス・電気はどのくらいで復旧するの？



A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。阪神・淡路大震災以降に発生した地震

災害時の停電被害の復旧には、おおむね1週間、都市ガスの設備被害の復旧には、おおむね1~2ヶ月、浸水などの

被害の復旧には1ヶ月以上かかってしまいます。電気・水道・ガスの代わりになるものを多めに備えておきましょう。

ひじょうしょく じゅんぴ 非常食の準備していますか？

この機会に災害に備えた非常食の備蓄を考えてみましょう。

じゅんぴ 準備するのは なんにちぶん 何日分？

非常食は、1人最低3日分が必要とされています。食品だけでなく、缶切りや紙コップ、紙皿、ラップなどを一緒に準備しておくとう便利です。



ひじょうしょく れい 非常食の例 ～1人3日分～

いんりょうすい リットル
*飲料水…9 L

*ごはん(アルファ米)…4～5食分

*ビスケット…1～2箱

いた
*板チョコレート…2～3枚

かん
*乾パン…1～2缶

かんづめ
*缶詰…2～3缶

たいせつ
大切なのは

いんりょうすい 飲料水！

飲料水は1日3 L が必要といわれています。非常時には、飲む以外にも色々な所で使用する必要があります。必ず備えましょう。



かてい あなたの家庭で

ひつよう 必要なものは？

ご年配の方や乳幼児など家族構成にあわせた非常食を考えることが必要です。非常時に手に入る食べ物には限りがあります。特に食物アレルギーのあるお子さんがいる場合は、アレルギー対応食品を準備しましょう。



あたた 温かいもの

が食べられるじゅんぴ 準備

非常時に温かい食べ物を食べるとほっとします。発熱材ですぐ温かくなる非常食やコンロなどを準備するとよいでしょう。

にちじょう しょう しょうひん じょうおんほぞん 日常で使用する食品で常温保存できるもの

【缶詰】 野菜や果物、大豆、魚類、肉類などさまざまな種類があり、主菜や副菜になります。

【乾麺・もち】 エネルギー源になります。米がなくても主食になる食べ物です。

【乾物・海藻類】 切干大根や海藻類は非常時に不足しやすい食物繊維が多く含まれています。

【根菜類・いも類】 冷凍庫がなくても冷暗所に置けば日持ちします。

【果物・菓子】 ドライフルーツ、チョコ、果物の缶詰などの甘い食べ物は非常時のストレスを和らげます。

