



9月給食だより

日野町教育委員会
園・小学校



もしもの時の
ために
準備
しよう。

9月1日は
防災の日

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップなどがあると便利です。

災害に備える

備蓄に便利な
アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特徴です。災害時の非常食としても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充するといざという時に賞味期限が切れていない！ということがなくなります。

桜谷小学校 リクエスト給食 9日

今年度のリクエスト給食のトップバッターは、桜谷小学校です！桜谷小学校では、健康給食委員会の5・6年生が、みんなの好きなものと栄養のバランスを考えて献立をたてました。一度栄養士の先生に見てもらってアドバイスをもらい、再検討した結果、4つの献立が決まりました。

そして、全校のみんなに呼びかけて投票してもらった結果、1番人気だったのは「麦ごはん・飲むヨーグルト・から揚げ・もやしのナムル・中華コンスープ」です。みなさんお楽しみに～☆（給食主任）



給食では9月3日に
防災の日の献立を
実施します。

この日の給食では、ツナの缶詰を使った「ツナときゅうりの酢の物」と乾物で保存のきく切干大根を使って「炊き出しのみそ汁」を作ります。家庭でも災害が起こった時にどうするか話しあっておきましょう。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう

長い夏休みも終わり、学校生活が再開します。元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。



生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時間に起きて、決まった時間に寝るようにしましょう。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

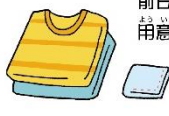
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のすれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕がもてます。

家族で見直し！生活習慣



子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることはありませんか？子どもだけ早く寝させようとしても、うまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。

今月の地場野菜

9月の地場野菜は、じゃがいも、日野菜です。お米は、「みずかがみ」です。



いよいよ国スポ障スポ開催！

令和7年(2025年)

第79回大会は

「滋賀県」で開催されます。



日野町では10月4日・5日に軟式野球が開催されます！！

滋賀県の面積の1/6の大きさを誇るびわ湖には約50種類の魚が生息しています。わかさぎといえ、氷の張った湖に穴をあけたり、船に乗りたりして釣るイメージがありますが、びわ湖は産卵で岸に近づいた群れを網でとっています。給食では、揚げたわかさぎに甘辛いたれをからめた「わかさぎのかりん揚げ」が登場します。また、「赤こんにやく」は、近江八幡市の特産品で、派手好きだった織田信長がこんにやくまで赤く染めさせたという説もあります。赤こんにやくの独特の赤い色は、三二酸化鉄でつけられていて、血をつくるもとになる鉄分たっぷりの食品です。「赤こんにやくサラダ」が登場します。滋賀県の食材を食べ、元気に国スポ・障スポを応援しましょう！