

# 8・9月 給食たより



富山市北学校給食センター  
令和7年 8・9月

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。

9月は、まだまだ残暑の厳しい日が続く、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨や地震等の大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・水道等のライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要な物が足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



## 食の備えを見直しましょう



**家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分備えておく安心!**

水とカセットコンロ等の熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、主食・主菜・副菜をそろえた、栄養バランスを考えることも大切です。そして、各家庭の状況に応じて必要なものも用意しておきましょう。

### 必需品



### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



### 副菜・その他 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)



### 家族の状況に応じて用意する物



日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!

