

9月給食だより

令和8年9月1日

江戸川区立松江第三中学校

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

明日、9月2日（水曜日）から2学期の給食が始まります。立秋を迎え、暦の上では秋となりますが、まだまだ暑い日が続きますね。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、身体のリズムを元に戻すためにも、朝食をしっかりと食べて登校しましょう！

さて、厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動」の期間と定めて、食生活改善に関する取り組みを展開しています。改めて、自身の日頃の食生活を振り返ってみましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風が多く発生するシーズンです。停電や断水を想定して、日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。家族と一緒に確認してみてください。

また、江戸川区では、皆さんの防災意識を高めることを目的に、今年の9月から、毎月、ローリングストックしやすい食材を使った料理を給食で出すことになりました。防災や備蓄について、給食を通して一緒に学んでいきましょう。



水は必需品！

1人1日3L
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。