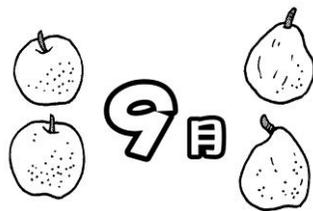


給食だより



令和4年9月1日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。夏の疲れが出てくる時期です。生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなります。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えましょう。

9月の給食目標 朝食の大切さを考えよう



★保護者の方と一緒に読んでください。

「食育推進給食」に係る補助金の追加交付について

荒川区では、質の高い安定した学校給食を実施し、食育の推進に取り組むとともに、保護者負担の軽減を目的として、公費による「食育推進給食」を実施しています。「食育推進給食」の実施に対して、荒川区より補助金が交付されています。今年度は食材費の高騰などにより、補助金が追加で交付されることになりました。

●中学生1人あたり1食330円

●例年の3回分 + 追加の10回分 = 計13回分

本校でもこの補助金を活用し、より一層内容を充実させた給食提供に努めてまいります。

なお、補助金に関する手続きにつきましては、入学時にご提出いただいております委任状をもって保護者の方に代わり、学校長が代理人となって行います。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

今月の「食育推進給食」をご紹介します！



6日(火) <地産地消>東京都産姫冬瓜
→八王子市「とうきょう元気農場」の新鮮な姫冬瓜を使用します。

9日(金) <行事食> 重陽の節句
→健康長寿を願って菊の花、栗、なすを使用します。

16日(金) <郷土料理>広島県 →広島県呉市発祥の肉じゃがを提供します。

9月1日は「防災の日」非常食の見直しを！

9月1日は、「防災の日」です。本校でも、当日は引き渡し訓練が予定されています。地震や台風などの災害は、いつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直してみたいでしょうか？

1. 食品の備蓄

○量の目安

3日~1週間分 × 家族の人数
が望ましい。

○備蓄食品の種類

・非常食

災害時に使用する食品

・日常食品

日常的に使用し、災害時にも
使用できる食品

→日常食品を一定量多めに
備えておくとうよい。

賞味期限を見ながら日常的に
使い、買い足す。

(= ローリングストック)

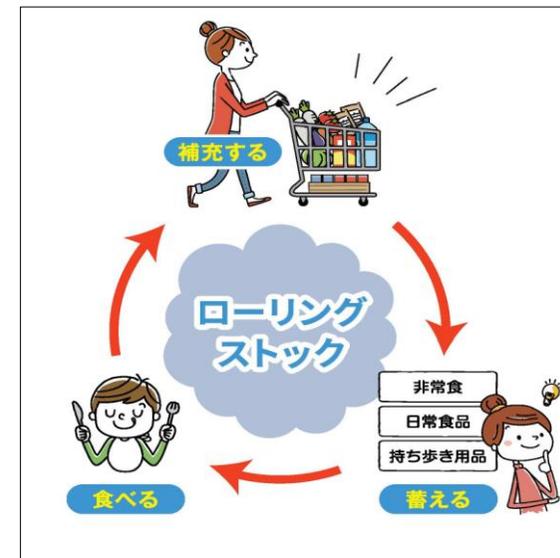
○食品選びのポイント：栄養バランス、使い勝手、家族の好みを考慮する。

○おすすめの備蓄食品

主食：パックご飯、もち、そうめん、うどん、そば など

主菜：肉・魚・豆の缶詰、レトルト食品(丼、カレー)、充填豆腐 など

副菜：野菜(トマト・コーン)の缶詰、野菜ジュース、乾燥わかめ など



2. 水の備蓄

○量の目安は、

3L(飲料水+調理用水) × 3日分 × 家族の人数
が望ましい。



3. 熱源の備蓄

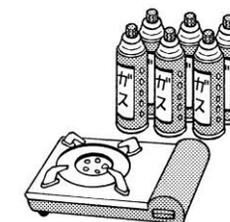
○カセットコンロやカセットボンベ

(鍋、やかんも忘れずに！)

食品を加熱することができる、食の選択肢が広がる。
温かい食事は身体が温まり、緊張感や不安を和らげる。

○量の目安は、

カセットコンロ6本(1週間分) × 家族の人数
が望ましい。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」