



日本では地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認をしたり、安否確認方法や集合場所などを事前に話し合っておくことが大切です。一例ではありますが、下記の「備えておきたい食料リスト」を掲載しましたので、食料備蓄の際の参考にご活用下さい。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】
- ☐ 米（無洗米が便利）
 - ☐ レトルトごはん・おかゆ
 - ☐ アルファ化米
 - ☐ 缶入りのパン
 - ☐ 粉物（小麦粉など）
 - ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - ☐ もち



- 【主菜】
- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
 - ☐ カレーなどのレトルト食品
 - ☐ 乾燥豆
 - 【副菜】
 - ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
 - ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
 - ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



- 【飲料】
- ☐ 水
 - ☐ 茶
 - ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



生活リズムをととのえる

早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力の低下、気力の低下につながると指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとります。

給食レシピ



今回は、「三色あえ」のレシピをご紹介します！さっぱりとした、彩りのよい和え物です。ぜひご家庭でもお試しください！

【材料】4人分

- きゅうり・・・100g（約1本） ＊輪切り
- にんじん・・・40g（約5cm） ＊千切り
- ハム・・・40g（4枚） ＊細切り
- 穀物酢・・・5g（小さじ1）
- ごま油・・・4.5g（小さじ1）
- 砂糖・・・1.5g（小さじ1/2弱）
- 塩・・・1.5g（小さじ1/2弱）
- 豆板醤・・・適宜

【作り方】

- 材料（きゅうり、にんじん、ハム）を切る。
- 調味料を計量する。
- ボールに①を入れて、②の調味料（砂糖→塩→穀物酢→ごま油）を入れて混ぜ合わせる。
- 豆板醤をお好みで加えたら、出来上がり。（※辛いのが苦手な場合は入れなくても良いです）

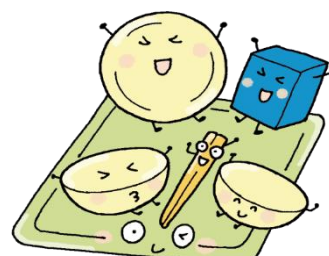
☆食材から出る水分等により味が変わりますので、調味料はお好みで調整して下さい。

☆給食で提供している和え物は、食材を加熱処理してから、冷却処理をし、和えています。

☆こちらのカラー版は美唄市ホームページでご覧頂けます☆



今月の献立



★平均栄養価
（小学生）：脂質（21.7g）→**23.5g**、食塩（2g未満）→**2.76g**
（中学生）：脂質（27.7g）→**27.4g**、食塩（2.5g未満）→**3.6g**

★美唄産食材
米（ななつぼし）、玉ねぎ、さつまいも、じゃがいも、長ねぎ
とうもろこし、キャベツ、大根、白菜、ピーマン、ミニトマト

○給食の持ち帰りは、食中毒防止のため禁止しています。○牛乳は毎日つきます。
○物資の都合により、献立を変更する場合があります。○スプーンマークの日はスプーンがつきます。