

9月給食だより

Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース：多摩中・多摩永山中

夏休みが明け、学校生活がスタートしました。生活リズムを取り戻すため、夜は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。



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んで、9月1日は「防災の日」です。地震への備えに加えて、台風や、近年では豪雨も頻発しているので、日ごろから水や食料をストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



- ★必要なものを書き出し、準備しましょう
- ★賞味期限があるので、定期的に点検して、普段の食事で食べて入れ替えをしましょう

水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

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。



よくかんで食べましょう

○消化の第一歩

食べ物を細かくし、唾液と混ぜ、消化をよくします。

○虫歯を予防

唾液がたくさん出て虫歯を防ぎます

○肥満予防

満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかいっぱいになります

○脳のはたらきアップ

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップします



お知らせ

多摩市では、中学1年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防健診を9月に各学校で実施します。対象者には学校から案内があります。この機会に、自分の健康状態を知り、将来の健康について考えてみましょう。

食物アレルギーのあるお子さんへの対応

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配付や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

多摩市の公式ホームページでは給食レシピを公開しています。二次元コードよりご覧ください。



Aコース：26日（金） Bコース：30日（火）は、カミカミメニューです。

「めひかりの唐揚げ」…骨まで食べられます！魚のカルシウムで骨や歯を丈夫にしましょう。

「切干大根のごま酢和え」…噛みごたえあるものを食べて噛む力をつけましょう。
「だまこ汁」…ご飯でできた団子が入っています。丸ごと口に入れずかじり取ってよく噛んで食べましょう。