

9月給食だより

県立ろう学校

夏休みが終わり、2学期がはじまって二週間が経ちました。
2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



はやねはやお
早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

えいよう
栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

てきど うんどう
適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう



旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くあります

が、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。

秋が旬の食べ物



非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

<p>水</p> <p>1人1日3Lが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

簡単朝食レシピ

冷や汁



【材料 1人分】

- ・みそ、マヨネーズ、ごま 各小さじ1
- ・水 150cc
- ・ツナ缶 1/2 缶
- ・絹豆腐 1/4 丁
- ・きゅうり 1/4 本
- ・大葉、天かす お好み

【作り方】

- ①みそとマヨネーズをよく混ぜる。
- ②ごま、水、①を混ぜ合わせる。
- ③きゅうりを薄切りにする。
- ④ほかの具もお椀に入れる。
- ⑤大葉はちぎって、最後に上のにせる。