

きゅうしょく

給食だより



令和7年度

9月号

愛知県立ひいらぎ特別支援学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

今月の給食目標 安全な食生活について考えよう

一日は朝ごはんから始まります

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムを整える大切な役割があります。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。朝ごはんは、生活のリズムを整えるためにとても大切です。

朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていきましょう。



ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、汁物などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を具たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。



こんげつ

しょうかい

今月のメニュー紹介コーナー



がっ にち げつ にち きん ぼうさいしゅうかん
9月8日(月)～12日(金)はひいらぎ防災週間です。

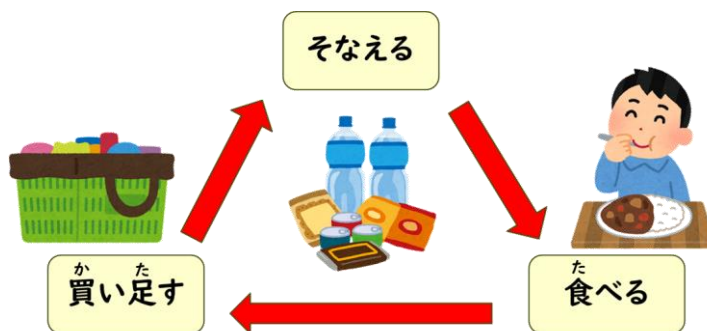
ひいらぎぼうさいしゅうかんちゅうには、ぼうさいかんいしきたかめ
るためさまざまな活動が行われます。災害はいつ起きるか
わかりません。この機会に家族で備蓄について話し合
い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。



いつもの食品を『ローリングストック』しよう！

「ローリングストック」とは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに
買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足してい
く方法です。こうすることで、家庭
内にいつも、食料品が備蓄されて
いる状態になります。

また、普段の買い物の範囲で行
うことができるので、費用や時間の
面でも効率的です。



ぼうさいこんだて じっし 防災献立を実施します！

給食では、「ローリングストック」に適した日常食品を使用し、災害時において
必要な栄養素を摂取できる献立を紹介し、保存に便利な缶詰や乾物、日持ち
する野菜を使った献立です。備蓄食品の補充の際の参考にしてみてください。

【実施日】9月9日(火)

【献立名】大豆ひじきごはん、牛乳、ツナとじゃがいもの旨煮、冬瓜汁

～ローリングストックに適した給食献立使用食材～

