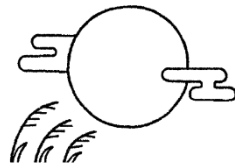


9月 給食だより



令和8年度
宮城県立石巻支援学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。疲れが出てきているお子さんもおられるのではないのでしょうか。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。家族みんなで生活習慣を見直してみるのもよいですね。さて、9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるか分かりません。備蓄について定期的に見直してみましょう。



9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。

見直そう！食品の備蓄



備蓄している食品の期限や量は大丈夫ですか。家族みんなで定期的に見直してみましょう。食形態や食物アレルギーなども考慮し、食べられるものを備えておくことが大切です。

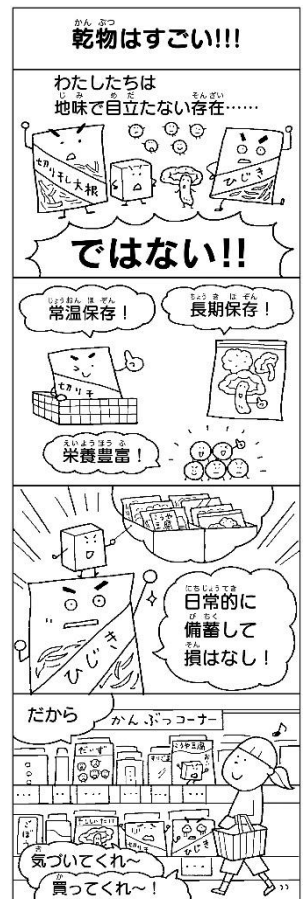
また、普段から日持ちする食品を少し多めに買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す「ローリングストック法」も有効です。常に一定量の食品を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。

支援物資は菓子パンやカップ麺など炭水化物が多いので、レトルト食品や缶詰、乾物など、肉や魚、野菜のおかずを備蓄できるとよいです。



水は一人1日3L

水は命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

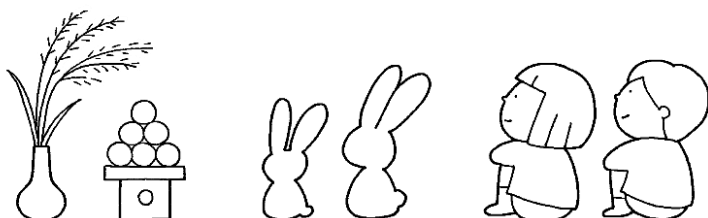


9月 季節の行事食

9月25日（金）十五夜

十五夜は旧暦の8月15日（今でいう9月中旬から下旬頃）に行われる行事で、この頃に見える美しい月は「中秋の名月」と呼ばれます。

十五夜には農作物の豊作を祈り、収穫に感謝して、稲に見立てたすすきを飾ったり、豆、いも、果物、月見団子などをお供えしたりする風習があります。



学校での食育

【小学部3・4年】

実際に食べ物に触れながら、その特徴や栄養について学習しました。赤・黄・緑の食べ物カードと列車の色を合わせながら、食べ物列車を完成させることができました。

【中学部1年】

「野菜のひみつをさがろう」をテーマに野菜クイズをしたり、実際に触ったりおいをかいたりしました。野菜のよいところも知り、給食では苦手なものにも挑戦し、完食する姿も見られ、全員が野菜マスターになることができました。

【中学部 学部集会】

夏バテや熱中症に負けずに元気に過ごすための食事のとり方について、クイズしながら楽しく学習しました。

