# 9月 給食だより

令和8年　9月
栄養士　照屋恵美

## 9月は「健康増進普及月間」です




### 体は食べ物でできています

毎日の食事は、バランス良く食べることが大切です。「バランス良く食べる」というのは、いろいろな食品で作られた料理を食べる事です。
ご飯やパン、麺類などの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品を使った主菜、野菜やきのこを使った副菜を組み合わせると、体に必要な栄養がまんべんなくとれます。




災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。
これを**「ローリングストック」**と言い新しい災害備蓄の考え方です。
まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！







ふだんの生活でも活用しやすい、
おすすめストック食材






～　新米の時期になりました　～

**美味しいお米でおにぎりづくりに挑戦**

悪魔的旨さのおにぎり（子ども２人分）

・ご飯　200ｇ　・天かす大さじ１　・かつおぶし
・ねぎ適量　・めんつゆ　大さじ１