



給食だより

2025年 秋号



南知多町学校給食センター

令和7年9月

夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートしました。立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいるでしょう。まずは生活リズムを規則正しく整え、食事をしっかり摂りましょう。

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

「敬老の日」は、多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。今年は9月15日ですが、健康によい昔からの食事のよさを見直し、家族や地域の人と交流を深めるよい機会になります。おうちの人と日頃の食事や食生活を見直してみましょう。

① 和食のよさを見直そう！

お米を中心とした、野菜や魚、海藻、きのこ、いも、ごま、大豆製品をたくさん摂る日本型の食事のよさを見直しましょう。「まごはやさしい」の食材が日本で古くからお米のおかずとして食べられてきたものです。家庭でも積極的に食べましょう。



② 食事での会話やマナーを身につけよう！

家族団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身につけましょう。

家族などの集団と会話を楽しみながら食べることで、孤食（一人で食べること）や個食（それぞれ違う物を食べること）のときと比べて、より充実した食事の時間を過ごすことができます。



③ 地産地消で地域について知ろう！

地域の伝統料理や特産物を知り、地域で採れた旬な野菜等の農産物や、わかめや魚などの海産物を進んで食べましょう。

南知多町は海や山に囲まれた自然豊かな地域です。内陸と比べておいしい海産物を身近に手に入れることができます。また、広大な農地を利用して野菜が盛んに作られています。今まで引き継いできた農家さんや漁師さんに感謝し、積極的に食べましょう。



あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします!

後片付けをきちんとしてこそ、楽しい給食になります。2学期は1年の中でも1番長い学期です。毎日継続して、きれいに食器を返してほしいです。給食の後片付けのポイントを紹介します。



災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

9月1日は防災の日です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればよいのかを改めて確認して学ぶ日です。特に、災害時に食べることを想定して作られた食品を防災食、非常食といいます。南知多町の小中学校では3年に1回の非常食体験がありますが、いざとなった時に食べることができるよう物資の準備や、味の確認をしておくといよいでしょう。

①備える食品を考える。

生物ではなく乾物で、もちがよい物を備えましょう。



②備える量を考える。

最低でも家族の人数×3日分の備えが必要だと言われています。

$$10 \times 3 \times \square \times \square \times \square = \square$$

$$10 \times 3 \times \square \times \square \times \square = \square$$



③ローリングストック法を実践する。



定期的に賞味期限を確認しましょう。賞味期限が近くなってきたら、食べたり使ったりして消費をしましょう。使った分は新しい物資を補充するといつ災害が起きても、安全に使うことができます。