

9月 二戸食だより

9月こんだてのおしらせは
こちらからご覧いただけます。

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより

9月になり、2学期が始まってから2週間ほどたちました。疲れや、季節の変わり目の寒暖差などにより、体調を崩しやすい頃でもあります。食事と睡眠をしっかりとって体調を整えていきましょう。また、9月1日は防災の日です。防災について考え、「もしもの時」に備えましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期でもあります。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

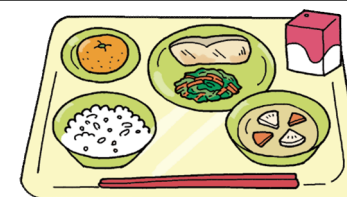
買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

地産地消



二戸市学校給食センターでは、地域の食材を地域で消費しようという「地産地消」の取り組みが行われています。地域の生産者のみなさんにご協力をいただき、年間を通してお米や雑穀、肉類や旬の野菜、果物など約25種類ほどの地場産物が使われています。



給食で使用している
二戸市産食材の
一部を
紹介します！



毎月のこんだて表に、その月に使用する二戸市産食材を記載しています。