

# 9月 給食だより

令和7年7月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。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。

## いちおし野菜

◎ 今月の「いちおし野菜」は、かぼちゃです。  
◎ 給食では、8/29「夏野菜カレー」、9/12「かぼちゃサラダ」、9/16「ペンネのクリーム煮」、9/22「かぼちゃのチーズ焼き」、9/29「夏野菜のあげびたし」にかぼちゃを使用しています。



## 熱中症予防に

## 「水分補給」

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

## 水分補給のポイント

- 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。
- コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。



※ 水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。