



こめっこ

～ 学校給食だより ～

令和8年（2026年）9月号
米子市教育委員会



夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事と十分な休養で、生活リズムを整えましょう。元気に学校生活を送り、勉強や運動にしっかり取り組めるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



十分な睡眠は、体の疲れをとり、成長や学習への集中力を高めます。就寝前はテレビやスマートフォンの使用を控え、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

朝起きたときに日光を浴びる



朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、すっきりと目覚めやすくなります。また、「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝ご飯をよく噛んで食べる



朝ご飯は、眠っていた脳と体を目覚めさせる大切なエネルギー源です。さらに、よく噛んで食べることで、消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力アップにつながります。

9月1日 防災の日

「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

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



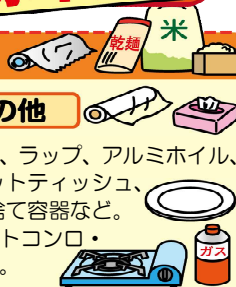
食料品

- 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。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります



災害時には栄養のバランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう

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。



好きなお菓子や食べなれているものがあると不安な気持ちを柔らげてくれます。

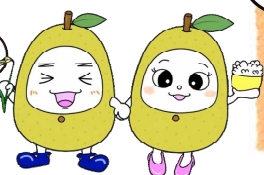
● 水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。普段から食べなれている食品を少し多めに買い、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

9月11日(金)とっとり県民の日献立

※今年のとっとり県民の日は12日(土)なので、11日(金)に実施します。

- ・中型大山こむぎ黒糖パン・牛乳
- ・境港サーモンのうっきょうタルタル
- ・海の幸いかのマリネ
- ・星取県スーブ
- ・二十世紀梨ゼリー

詳細は号外でお知らせします！



給食献立はここでCheck！



【HP】

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。



【Instagram】