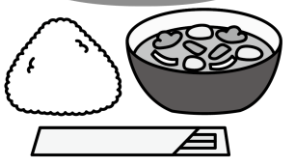
令和５年度

9月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長　青山　直志

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日



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。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

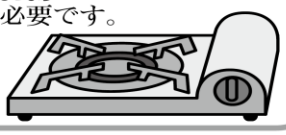
家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、１人1日３ℓが目安です。

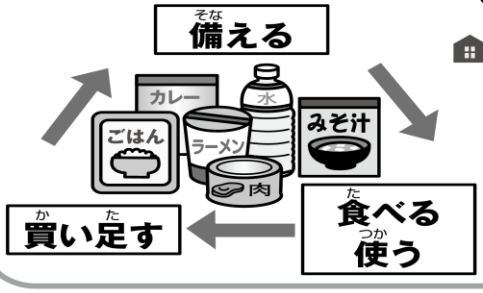
カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは１週間当たり１人６本程度必要です。

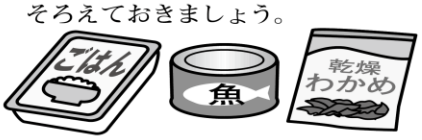


食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養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。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、９月９日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の９月９日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理

菊花酒

給食食材の主な産地（７月）

人参	青森県	玉葱	佐賀県	かぼちゃ	茨城県	冬瓜	愛知県
キャベツ	群馬県	なす	茨城県	ねぎ	千葉県	大根	北海道
きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	じゃが芋	鹿児島県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	ズッキーニ	茨城県

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

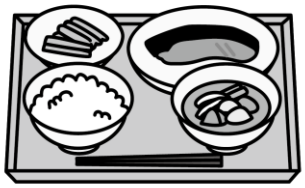
厚生労働省では、毎年９月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生 100 年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



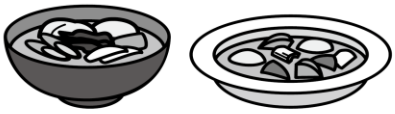
★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食１皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす

- みそ汁やスープに加える



- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

減塩のコツ

- めん類のスープを残す

- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ

- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する

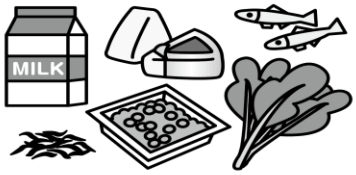
- むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンＤと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

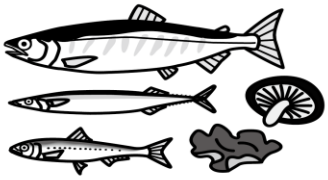
●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。



●ビタミンＤを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。９月の引き落とし日は９月４日（月）です。