

9月給食だより

令和 5年 9月 1日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年も厳しい暑さが続き、夏バテになってしまったという

人も多いのではないのでしょうか。夏休みの生活リズムから抜けられなかったり、夏の疲れが出たりと、この季節は体調を崩しやすい時期でもあります。これから体育学習発表会に向けて練習も始まりますので、早寝早起きと3度の食事で十分な栄養をとって、もとの生活リズムに戻していきたいと思います。



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、マスクや消毒剤が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起これば、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。災害が起これば、電気が止まり、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



みず

水

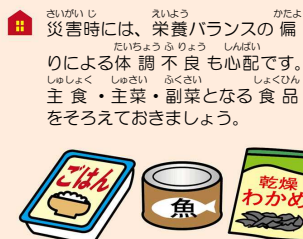
調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

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、使ったら買足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



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。



備える



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られる効果もあります。



- カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。電気が止まっても、コンロがあれば鍋でご飯を炊くことができます。練習しておくといでしょう。
- ラップやアルミホイルがあると、皿の代わりにしたり、皿をおおうなどして食器類が洗えないときに水を節約することができます。

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
-------------------	--------------------	---------------------------

★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。
---	---

★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に気をつけましょう。



今月の献立から

9月9日 重陽の節句・・・9日は「重陽の節句」です。重陽の節句は、別名「菊の節句」ともいいます。菊酒を飲んで邪気(病気や災難など)を払い、不老長寿を願います。9日は土曜日のため、前日の8日の給食で、黄色く色付けしたもち米を肉団子に付けて、菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。



9月29日 十五夜・・・「十五夜」は、満月がとてもきれに見える日です。農作物の収穫に感謝し、お供えもののお団子を食べる習慣があることから、給食ではみたらし団子をだします。また、十五夜は「芋名月」と呼ばれることから里芋を使った「里芋と鶏肉の煮物」を作ります。今年もきれいな月が見られるといいですね。



学校徴収金(給食費+教材費)の納入にご協力お願いいたします。
引き落とし日は 9月8日(金)です。引き落としの際には振込手数料10円がかかります。ご了承ください。