

9月 食育だより

川口市立朝日西小学校
令和5年9月1日

★毎月19日は食育の日★

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、しばらくは暑い白が続きそうですね。体調には注意して過ごしましょう。

「もしもの時」に備えましょう



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。自給自足（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。

か てい そな

家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。

缶詰

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。

サプリメント

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。

防災用品

ポレンは1週間当たり1人6本程度必要です。

そな 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てくれる効果もあります。

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。

☆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。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?



♪切り干し大根のサラダ♪

切り干し大根はカルシウムや食物繊維、鉄分が豊富に含まれています。サラダにすると食ベやすくなります。給食では、煮物やみそ汁の具として献立に取り入れています。

【材料4人分】

- ・切り干し大根・・・25g
- ・にんじん・・・40g
- ・小松菜・・・40g
- ・ドレッシング・・・適量

【作り方】

- ①切り干し大根は戻して2～3cmに切る。にんじんは千切りにする。小松菜は根を切り落とし、3cmに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、材料を茹でる。
- ③ザルにあげ、お好みのドレッシングをかける。