

9月 給食だより



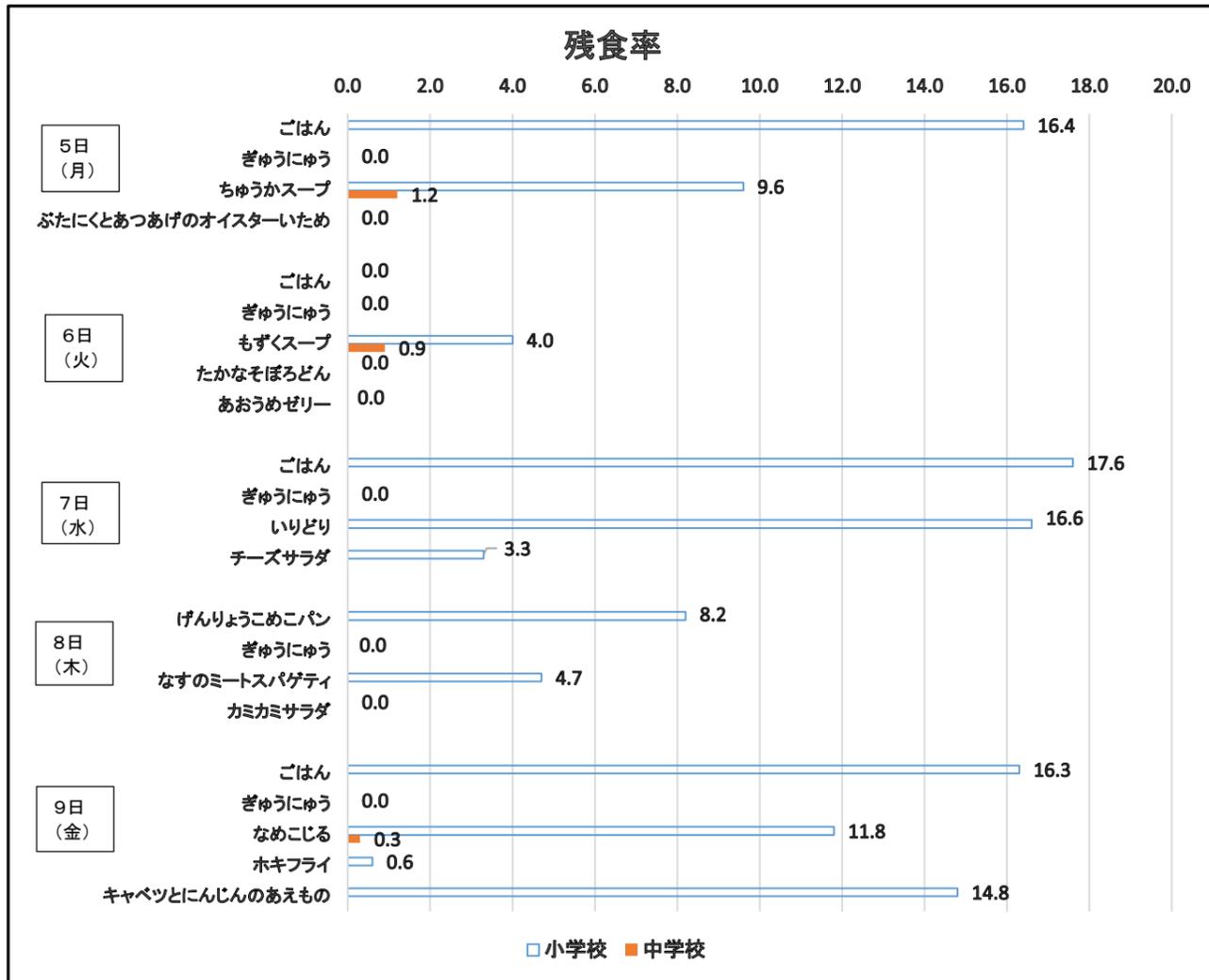
令和5年度

三股町立学校給食センター

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続くそうですね。体調には十分気をつけて過ごしましょう。2学期も給食をしっかりと食べて丈夫な体を作りましょう。

～残食調査結果～

6月に三股町内の小学校（三股西小）3・4年生と中学校2年生に残食調査を実施しました。



今年度1回目の残食調査でした。欠席分量を考慮して結果としています。全体的に主食のごはんや汁物の残食が多かったように感じます。学年が上がり給食の量も増えているので少しずつでも食べられる量が増えてくれると良いと思います。食事の時間を楽しんだり感じる事が、しっかり食事をとることに繋がります。今回の結果を受けて給食センターでは料理の味つけや組み合わせ等を考え、児童生徒のみなさんが楽しく栄養バランスのとれた食事をとることができるよう献立の作成を心がけていきたいと思っております。



9月1日 防災の日

ここ数年、日本全国各地で様々な災害が発生しています。私達が住む宮崎県でもいつ大きな災害が起こるか分かりません。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。「防災の日」をきっかけに、自分たちができる備えをそれぞれができる範囲でしておきましょう。

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、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

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★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。

減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

★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。

<p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>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。</p>	<p>ビタミンDを多く含む食品</p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--

★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3リットルが目安
- カセットコンロ、カセットボンベ
- ボンベは1週間あたり1人6本程度
- 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」で無理なく備える

ローリングストック

