

9月 給食だより

令和6年 9月
西都市学校給食センター

「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。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、生活に必要なもの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意識をもつことが大切です。また、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。

9月1日
防災の日



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。

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。

備える

食べる 使う

買い足す

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本程度が必要です。

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。

菊花酒

菊料理

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。

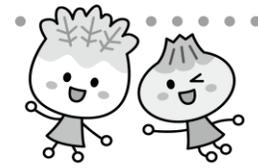
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 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

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------|
| <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。

| | |
|---|--|
| <h4>●カルシウムを多く含む食品</h4> <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> | <h4>●ビタミンDを多く含む食品</h4> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたげなどのきのこ類。</p> |
|---|--|