

2022



9月 給食だより



昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、元気に2学期が過ごせるように生活リズムを整えましょう。

ポイントは早寝、早起き、「朝ごはん」です。

9月の目標

朝ごはんの大切さを知ろう



朝ごはんの効果

1日の活動力!

エネルギーが作りだされて、元気に活動できます。



体や脳を目覚めさせる!

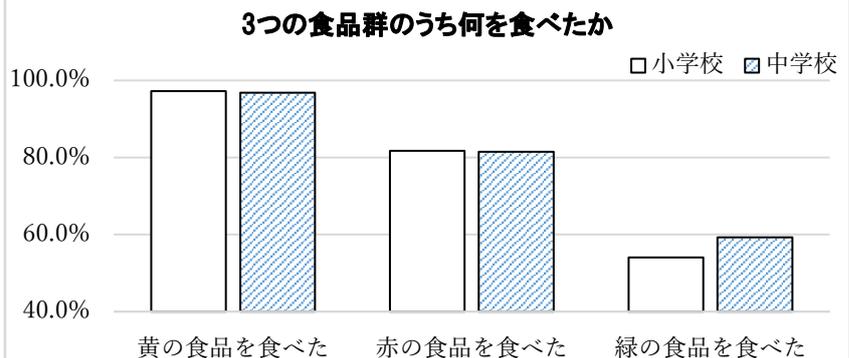
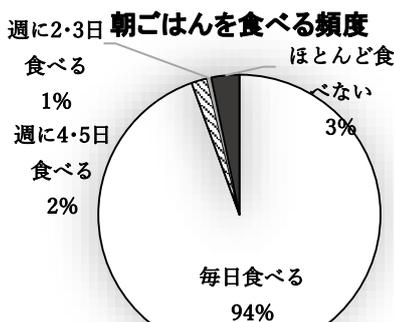
脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。

生活のリズムが整えられる!

規則正しい生活が送れます。

朝ごはんアンケートの結果

1学期に小学1・3・5年生、中学1・3年生を対象に「朝ごはんアンケート」を実施しました。「94%の児童生徒が朝ごはんを毎日食べる」という結果で、「朝ごはんを食べる」という習慣がほぼ身につけている一方、『ほとんど食べない』という児童生徒も3%いました。



食事内容について

ほとんどの人が黄色の食べ物（ごはん・パン・麺）や赤色の食べ物（卵・魚・肉・大豆製品）を食べていました。緑色の食べ物（野菜のおかず）は、59%の人が食べていました。去年の結果と比べると、赤色と緑色の食べものを食べていると答えた人が減っていました。

成長期に必要なたんぱく質や体の調子を整える緑色の食べ物については、まだまだ足りていません。あと少し、「野菜」のおかずや汁ものを食べると栄養バランスの良い望ましい朝ごはんになります。

野菜料理を+1皿 食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、

積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜

（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づき、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

給食では昨年度から防災の日に救給カレーを提供しています。

（救給カレーとは東日本大震災の被災体験をもとに、成長期の子どもの栄養バランス、心の安定、体力の保持等の心身の健康に寄与することを目指して開発されました。）



牛乳や汁物、副菜、バナナと一緒に提供します。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

主食（炭水化物を多く含むもの）

主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他

家族の状況に応じて用意する物

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。鍋も一緒に用意しておきましょう。