

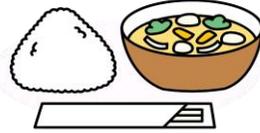
# 9月 給食だより

北空知圏学校給食センター

## 「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意識を持つことが大切です。命を守るために水や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。

9月1日  
防災の日



## 家庭で備えておきたいもの

### 水

調理に使う水を各め、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。

### 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てくれる効果もあります。

# バランスのよい食事について知ろう!

## ◎バランスのよい食事ってなあ～に?

私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。しかし、体の中でよい働きをする栄養は、1つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体をつくるのです。そのための、ちょうどよい栄養が入った食事のことを、バランスのよい食事といいます。



## ◎どうやってバランスをとるの?

では、どうすればバランスのよい食事になるのでしょうか。バランスをとるためには、「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本とした料理の組み合わせを考える方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、そろわない食事に比べて、栄養のバランスは格段によくなります。また、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養がほぼそろいます。

<h3>主菜</h3> <p>肉、魚、たまご、大豆料理など、たんぱく質を多く含むおかず。筋肉や骨、血液など体をつくるもとになる。</p>	<h3>牛乳・乳製品</h3> <p>牛乳やヨーグルトなど、カルシウムを多く含む食品。骨をつくるもとになる。</p>
<h3>果物</h3> <p>ビタミンや食物せんいを多く含む食品。体の調子をととのえる。</p>	<h3>副菜</h3> <p>野菜、いも、きのこ、海そう料理など、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含むおかず。体の調子をととのえる。</p>
<h3>主食</h3> <p>ごはんやめん、パンなど、炭水化物を多く含む食品。活動をささえるエネルギーのもとになる。</p>	<h3>汁物</h3> <p>みそ汁やスープなど、ビタミン、ミネラル、うまみ成分を多く含む食品。体の調子をととのえる。</p>

## ★8月に出した夏野菜の断面図の答えです。

