

9月給食だより

食の備えを見直しましょう……

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。近年では、気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ……ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作って水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱がりに食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本です。昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れていってほしいです。



まごわ(は)やさしい！

日本の伝統食材

まめ(豆類)



豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)



無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。

わ(は)かめ(海そう類)



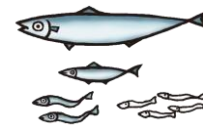
カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

やさ(野菜類)



ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。

さかな(魚類、小魚類)



カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

しいたけ(きのこ類)



しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。

いも(いも類)



でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。

生活リズムを整えよう



早寝早起



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす