



給食だより 9月

令和6年度 さいたま市立内谷中学校給食室

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

加熱してカサを減らす。



みそ汁やスープに加える。



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する。



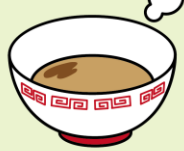
★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、様々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るので、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

めん類のスープを残す



食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する



おやみに調味料を使わない



★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。



●カルシウムを多く含む食品

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。



●ビタミンDを多く含む食品

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。



9月1日は「防災の日」です。

災害時は慣れない環境の中で、食欲がなくなる傾向があります。非常食を家に備えておくことは必要ですが、大切なのは「食べ慣れておくこと」です。このことを踏まえ、内谷中学校、沼影小学校、浦和大里小学校の3校合同で、防災にちなんだメニューを給食で提供します。

内谷中学校 8月30日実施	沼影小学校 9月2日実施	浦和大里小学校 9月2日実施
<ul style="list-style-type: none"> ・五目ご飯（アルファ化米） ・牛乳 ・ウインナー2本 ・豚汁 ・フルーツミックス 	<ul style="list-style-type: none"> ・災害用ご飯（アルファ化米） ・牛乳 ・ウインナー ・豚汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・防災用ご飯（アルファ化米） ・牛乳 ・きびなごカリカリフライ ・豚汁 ・冷凍みかん

「五目ご飯」はアルファ米を使用しています。アルファ米は炊き上がったごはんから、水分だけが抜けている状態のお米です。一度炊き上がっているため、水を準備しておけば、ガスや電気が止まっても、誰でも簡単に作ることができます。「豚汁」は、災害時の炊き出しでよく作られるメニューの一つです。汁の中にいろいろな具材を入れることで、偏りがちな栄養を補うことができます。また、避難生活のストレスを軽減させるための一つとして、甘い食べ物があります。今回の「フルーツミックス」は缶詰の果物を混ぜ合わせて作る簡単デザートです。果物の缶詰は、長期保存でき、災害時の疲れた時でも食べやすい食品の一つです。食事用とは別に、おやつ用として準備しておくのもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも災害時の食事について、考えてみてください。



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。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、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。日頃から、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

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。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。