



# 9月 食育だより



長い夏休みが終わって、2学期が始まりましたね。2学期も、皆さんのために、『安心安全で美味しい、楽しい給食づくり』をモットーに、給食センター職員一同力を合わせてがんばります♪ 給食もたくさん食べて、楽しい2学期を、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

暦の上では、秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですね。毎日を元気いっぱい、健康にご過ごすために、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**
- 主菜**
- 副菜**

...ごはん、パン、めん類など。主に炭水化物を含むもの。  
 ...肉、魚、たまご、大豆製品など。主にたんぱく質を含むおかず。  
 ...野菜、きのこ、海藻類など、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。



### ★減塩を意識しましょう.....

食塩のとりすぎは、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。とくに、加工食品には、食塩が多く含まれています。栄養成分表示をチェックして、とりすぎないように気をつけましょう。



## 「もしもの時」に備えましょう

## 9月1日 防災の日

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「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。災害が起こったときを想定し、3日~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

### 水

調理に使う水も含め、1人1日3リットルが目安です。



### 食料品

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ことがおすすめです。



いっしょに食事の支度をする

か もの ちようりたいけん  
 買い物や調理体験  
 を通し、食に対して  
 きようみ かんしん たか  
 興味・関心が高ま  
 ります。

か てい そな  
**家庭で備えておきたいもの**

みず  
**水**



しょくりよう ひん  
**食料品**



**カセットコンロ・カセットボンベ**



そな 備える

か た かい 足りす

た 食べる つかう

