

9月給食だより

2023. 9. 5 No.5
文責: 久保田

黒潮町立学校給食センター

2学期がスタートしました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった、という声を耳にします。まだまだ暑い日も多く続くため、日々の体調管理がとても大切になってきます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、乱れてしまった生活リズムを早く取り戻すようにしてくださいね。

9月の給食目標は

「好き嫌いせず何でも食べよう」です。

好きな食べ物、苦手な食べ物が人それぞれにありますよね。好きな食べ物ばかり！な食事は楽しいけれど、身体にはいいことばかりじゃない・・・食べ物にはそれぞれ強み(特に優れた栄養素)があります。その強みを手放してしまうなんてもったいない！いろいろな食べ物の強みを自分に取り入れてさらに強い(健康な)身体を手に入れましょう。

<p>血や肉、骨などをつくる</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>牛乳・乳製品・小魚・海藻</p>	<p>エネルギーの素になる</p> <p>米・パン・麺・いも・砂糖</p> <p>油脂</p>	<p>身体の調子を整える</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>その他の野菜・果物</p>
--	--	---

栄養が偏ると要注意！身体にこんな変化が・・・！

<p>○肥満や血液ドロドロになり、様々な病気になります。</p> <p>脂や肉製品の食べ過ぎで、脂質・たんぱく質が過剰になることが原因です。</p>	<p>○腸によれがたまり、大腸がんなどを引き起こします。</p> <p>野菜やイモ類を食べないことで、食物繊維が不足することが原因です。</p>	<p>○骨折しやすくなった、貧血になったりします。</p> <p>小魚・乳製品を食べないことで、カルシウムが不足することが原因です。</p>	<p>○かぜや病気になりやすくなり、ひふが弱くなります。</p> <p>野菜や果物を食べないことで、ビタミン・ミネラルが不足することが原因です。</p>
--	--	--	--

給食で苦手とする人が多い食材

<p>きのこ類の栄養素</p> <p>ビタミンB2 ビタミンD カリウム 食物繊維</p>	<p>きのこ類が体にもたらす効果</p> <p>成長や細胞の修復を助ける 骨の形成を助ける 塩分を体外に出す お腹の調子を整える</p>
--	---

<p>魚に含まれる栄養素</p> <p>タンパク質 鉄分 DHA・EPA</p>	<p>魚が体にもたらす効果</p> <p>体の血や肉になり成長を助ける 集中して取り組む 心が安定する 生活習慣病を予防する</p>
---	---

<p>豆類に含まれる栄養素</p> <p>ビタミンB1 カルシウム・鉄分 などのミネラル分 食物繊維</p>	<p>豆類が体にもたらす効果</p> <p>エネルギーを作り出す お腹の調子をよくする お腹の調子がよくなると、肌の調子もよくなり、免疫力も上がり、肥満の予防につながります。</p>
---	--

「苦手なことに挑戦する」ということは、食事以外の勉強などいろいろな活動においても大切なことの1つです。この2学期からでも構いません。自分の大きな成長に向けて一歩踏み出してみよう。

すききらいを直す4つのポイント

- ①おなかをすかせてからたべましょう！
- ②じぶんでやさいを育てたり、料理をしたりしてみよう！
- ③みんなでいっしょに食べてみよう！
- ④食わずきらいをやめてひとくち食べてみよう！

食べ物が口に入るまでにはたくさんの人の苦労があることを忘れないようにしましょう。それを思い浮かべると、ひとくち食べてみよう！という気持ちになりますよ！

9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。大規模災害時は1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、必要なものが揃っているか今一度、確認する機会にはいかがでしょうか。



備蓄に便利なアルファ化米

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

- 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ化米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど。
- 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく など。

アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで食べられ、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。

もしもの災害に備えて、普段からどんなことができるか考えてみましょう!



ローリングストック給食システムとは・・・



このサイクルを回しながら、適切な備蓄量を確保する方法です。「日常生活で用いて補充する」を意識することで、期限切れや在庫不足、慣れない味で食べられないなどの問題を防ぐこともできます。給食でも毎月1回、缶詰を使用したメニューを取り入れています。缶詰の日常使用の参考になればと思います。

9月1日(金) 防災の日・缶詰献立

給食紹介♪

- ごはん
- 牛乳
- ゆず香るブリトロ大根(缶詰)
- かんぶつもの和え物
- 豚汁

缶詰は自分たちで開けています。



9月1日は「防災の日」です。今年も黒潮町の防災缶詰をそのまま使用しました。缶詰をそのまま開けて食べるという食体験は、小学生だけでなく中学生にとっても貴重な体験で悪戦苦闘する姿も見られました。普段から災害時の食事について考える機会になればと考えています。

防災・食べもの + クイズ??

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。



Q1 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう?

- ① ふたを開けずに、暗く涼しい所に置く。
- ② 太陽の光が当たる明るい所に置く。
- ③ 1回沸騰させた水を入れておく。

Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間(数カ月～数年)保存できる食べものはどれでしょう?(いくつでも)

- ① 小麦粉
- ② ショートケーキ
- ③ 生肉
- ④ 缶詰
- ⑤ レトルト食品
- ⑥ 梅干し
- ⑦ 卵
- ⑧ 切干大根
- ⑨ 乾燥ワカメ
- ⑩ 豆腐

(答え)

- Q1 ①: 太陽の光が当たらない暗く涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでばい菌が増えやすくなる。
 Q2 ①④⑤⑥⑧⑨: 必ず「賞味期限」を確認すること。一度袋や缶を開けてしまったものは長く保存できないので注意。

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 藤本
 - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田
- ～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

9月分の給食費の振替日は、**10月2日(月)**です。
引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

