

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.6



## 「もしもの時」に備えましょう



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.9.1

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、被災地だけでなく、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、自分の命は自分で守る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。

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

水も含め、

1人1日3ℓ

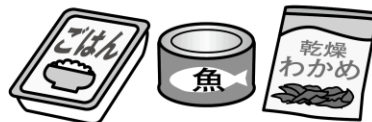
が目安です。



### 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。



### 備える

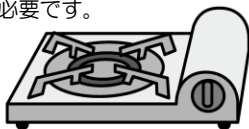


甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 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。



### 備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、旧暦9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。9月9日は、現在の暦では10月中旬に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。

### 給食試食会のお知らせ

本校の給食内容の充実を図るため、保護者の皆様にも試食していただき、ご意見を伺いたく、給食試食会を開催いたします。参加ご希望の方は、別紙の申込用紙をご提出ください。応募者多数の場合は抽選となります。

日時：10月17日(火) 12時00分～13時00分

試食代：308円 ※10月の給食費に上乗せして徴収いたします。



# 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」と連携して取り組んでいます。

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。

## ★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

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

## ★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	●ビタミンDを多く含む食品
<p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切干大根、ごまなど。</p>	<p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干し椎茸などのきのこ類。</p>

## ★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、さまざま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ますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



### 減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

あなたに適した塩の量は？

15歳以上  
 男性：7.5g未満  
 女性：6.5g未満  
 高血圧：6.0g未満  
 小学生  
 5~6g未満

1日の食塩摂取量の基準は、「日本人の食事摂取基準」に目標量（高血圧や慢性腎臓病の発症予防のための数値）が性別や年齢ごとに定められています。1食あたりは、この1/3を目安にしましょう。味覚は変えられます。塩を控えるには、薄味に慣れることが大切です。味蕾（味を感じる細胞）は1ヶ月で生まれ変わるそうです。まずは1か月続けてみましょう。

2学期の給食は、9月4日(月)からです。給食セットのご準備をお願いします。  
 1学期末に当番だった児童は、給食着もお忘れのないように、持たせてください。

