

9月 給食だより

令和6年8月30日
西東京市立田無第三中学校

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



9月の給食目標は「三食きちんと食べて生活リズムを整えよう」です。

起きたら朝の光を浴びて、朝ごはんを食べると生活リズムが整いやすくなります。4日(水)からは、2学期の給食が始まります。夏の疲れを回復させ、元気に過ごせるように、しっかり食事から栄養をとりましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

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。停電や断水を想定して、水や食料を準備しておきましょう。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」で、もしもの時のために備蓄しましょう。



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。



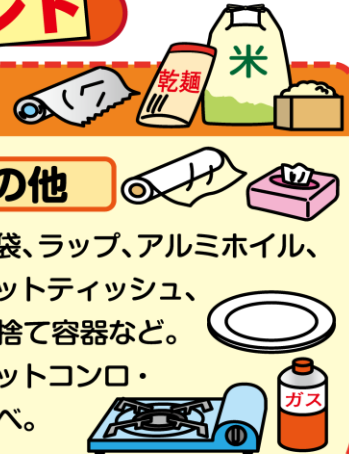
食料品

- 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。



いいことたくさん！



地産地消



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。

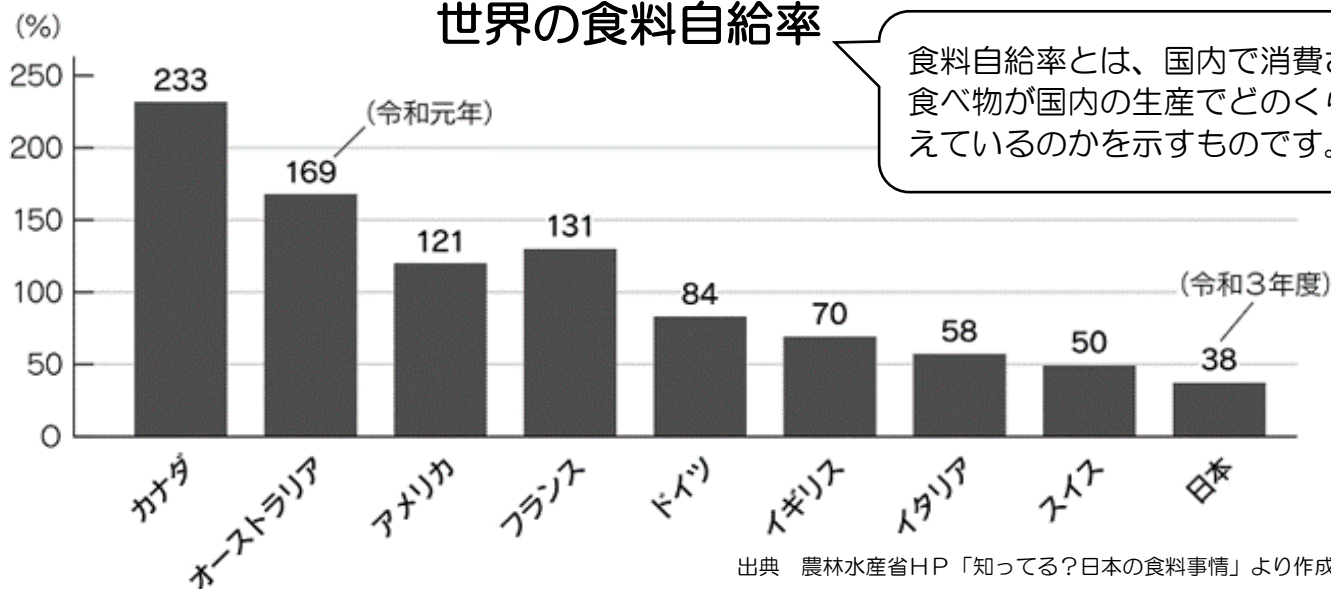
給食でも積極的に地場産物を活用しています。

9月の給食で使用する地場産物

梨（ぬくい果樹園）
小松菜（中野さん）
なす・ズッキーニ（田倉農園）



世界の食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。

出典 農林水産省HP「知ってる？日本の食料事情」より作成

日本は食料全体の約60%を輸入に頼っています。異常気象や災害、感染症の流行などにより、輸入量が減少すれば、十分な食料が確保できないかもしれません。国内で生産できるものは、できるだけ国内で生産していくことが重要であると同時に、私たちは、食品の産地がどこなのか、注意してみることが大切です。