

9月給食だより

天草市立天草学校給食センター 文責 梶山



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模な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、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから自分の命は自分で守るという意識を持つことが大切です。

9月1日 防災の日



天草学校給食センターでは、9月4日に防災給食を実施します。
献立は、救給カレー、牛乳、だご汁、ストックサラダ、バナナです。
(左の写真は、昨年実施した防災給食です)

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★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。



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。
- 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、高血圧の原因になり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。



減塩のコツ

- 麺類のスープを残す。
- 減塩の調味料を選ぶ。
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する。
- む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か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。



●カルシウムを多く含む食品	●ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根など	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。

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、使ったから買い足す「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。

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。

買い足す → 食べる