9月 食育だより

令和８年　９月発行
産山村学校給食センター
文責 栄養教諭 今井

＊１～６年生はおうちの人と一緒に読んでください。７～９年生はおうちの人にも見せてください。

もし明日、大きな災害が起こったら・・・。
家にある食べ物や飲み物だけで、何日過ごせるでしょうか？

９月１日(火)は「防災の日」です。これは、1923年９月１日に発生した関東大震災に由来します。秋は台風シーズンということに加え、７月２８日(火)には、令和８年熊本地震が起こるなど、災害は「いつおこるか分からない」と言うことを実感させられましたね。地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低３日分、できれば１週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

水は必需品！
１人１日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

９月１日(火)の給食では、「救急カレー」がでます！

- ごはんが入っていて、温めずそのまま食べられます。
- そのまま食器となり、スプーン付きです。
- 国産野菜が充分に摂れます。スイートコーン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・トマトジュース・ぶなしめじなど多くの食材を摂取することができます。

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和８年（2026年）
９月１日（火）～
９月１５日（火）

©2010熊本県くまモン

９月１日から９月１５日まで、熊本県一斉に「早ね・早おき いきいきウィーク」が始まります。これは、みんなそれぞれがこの機会に自分の生活習慣について振り返り、心と体の健康作りについて考えていこうと言う期間です。

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

❶早起きする

家を出る１時間～１時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることとで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

❷朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

❸トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、１日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食（ごはん・パンなど）＋ **主菜**（卵・肉・魚・大豆製品など）＋ **副菜**（野菜・きのこ・海藻・いも類など）＋ **果物**

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。