

給食だより 9月



三原市食育キャラクター
「そだっち」

令和8年9月 三原市東部共同調理場

みなさん、夏休みはいかがでしたか？これからまた、学校生活が始まります。まずは、朝起きる時間を一定にすること、朝ご飯を食べること、学校でたくさん動くことを心がけてみましょう。そうすると、夜は眠くなって、ぐっすり眠れるはずですよ。生活リズムを整えて、9月も元気に過ごしていきましょう。

9月は『食生活改善普及運動月間』です

厚生労働省は、毎年9月1日～30日に「食生活改善普及運動」を行っています。この運動は、「健康寿命を伸ばす」ことを大きな目標としています。夏休みが明けた今、食生活を振り返り、できることから始めましょう！

～主食・主菜・副菜で健康習慣～

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせる食べ方です。



～牛乳・乳製品で健康習慣～

毎日の献立に、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を取りましょう。



～減塩で健康習慣～

目標は、現在の摂取量から-2g。だしや香辛料、減塩食品を上手に使っておいしく減塩しましょう。



～野菜で健康習慣～

必要な栄養素を摂取できる1日の野菜の量は350g。野菜料理をもう一皿足して、野菜の力を取り入れましょう。



9月1日は、防災の日です！

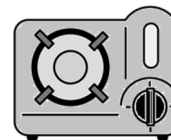


9月1日は「防災の日」です。今から約100年前の9月1日、関東大震災で10万5000人もの方が犠牲になったことや、この時期は台風が到来しやすいことなどから、防災の日と定められました。いつ、どこで、どのような状況で災害が起きるか分かりません。できる限りの備えをして、非常時に対応できるようにしましょう。

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は、一人3Lが目安です。大規模災害発生時には、一週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



カセットコンロとカセットボンベを備えておきましょう。お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。また、お湯を沸かして体を拭くといった用途にも使えます。



缶詰、レトルト食品、乾物など、保存性の高い食品やお菓子を備蓄しておきましょう。大規模災害発生時には一週間分の備蓄があると安心です。



賢く備蓄！「ローリングストック」

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

