

給食だより

令和7年度 9月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で食生活を見直してみましょう。

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。残暑が続いていますが、夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、学習に運動に、元気にがんばれるようにしましょう。
元気に2学期のスタートを切るためには、栄養のバランスにも気を付けながら朝食をしっかり食べて登校しましょう。そして、給食もよく味わって、おいしく食べましょう。



7 災害にそなえよう



食育ピクトグラム① 災害にそなえよう

9月1日は「防災の日」です。日本では、地震、津波、豪雨、台風等の災害が多発しています。いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食品を貯蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】**
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



普段から備蓄を行っている人は、この機会に食品の賞味期限や量を確認しましょう！



成長期に大切な栄養素

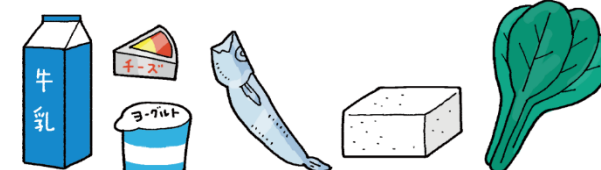
毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスが整った食事が大切です。なかでも、成長期である小学生・中学生の時期に、特に必要な栄養素を紹介します。

①コツコツ貯金しよう カルシウム

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素です。骨内にあるカルシウム量を骨量といい、多いほど強い骨をつくることができます。骨量は、20歳前後で最大になるといわれているため、成長期の今の時期にカルシウムをしっかりとりこすることが大切です。

〈カルシウムが豊富な食品〉

乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、小松菜

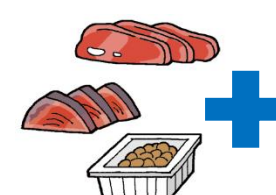


②元気に過ごすための鉄

鉄は血液や筋肉をつくる材料になります。特に成長期には、体の中で血液や筋肉が多くつくられるため、鉄がたくさん必要になります。鉄が不足すると疲れやすくなったり、めまいや息切れの症状が出ます。たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けるので、食品を組み合わせるとる工夫も必要です。

〈鉄が豊富な食品〉

レバー、赤身魚、貝類、納豆、豆腐、小松菜



たんぱく質
(肉・魚
大豆・卵)

ビタミンC
(野菜・果物)

今月の「味めぐり」

9月「東京都」

東京都は、日本の首都で、人口が最も多い都道府県です。13日からは世界陸上が開催されます。今回の給食では、小松川(今の江戸川区)周辺で栽培されていたことから名前がついた「小松菜」を使用したのりあえや力士たちの体を作るために欠かせない「ちゃんこ鍋」が登場します。

