

もぐもぐ通信

令和 8 年 8 月 31 日
江東区立大島西中学校
栄 養 士

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。今年は、台風が接近したり、暑さの厳しい日が続いたりしましたが、皆さんはどのように過ごしていましたか。給食室では、夏休みの間、普段の掃除ではできないところを大掃除しました。夏休み明けも安全安心でおいしい給食を提供していきます。



9月1日は防災の日です



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うたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、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心安心です。



食料の備蓄として「ローリングストック法」というのがあります。缶詰やレトルト品、カップラーメンなどの賞味期限の長いものを多めに買って置き、普段の生活で食べたらずきという方法です。こうすることで日常的に備蓄の管理ができるとともに、食べ慣れたものをそろえることができます。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

備えておくのにオススメのものをご紹介します。よかったら参考にしてください。



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。



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。



一人が1日に必要な水の量は調理に必要な分も含め3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。



9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

今年の十五夜は 9月25日



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」とも呼ばれます。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月25日です。月見の時には、月見だんごや里芋などをお供えします。

きぬかつぎは、里芋を皮付きで茹でたり蒸したりしたものです。平安時代の服装にちなんでこう呼ばれています。給食では、きぬかつぎと月見汁を提供予定です。楽しみにしてください。

