

9月 食育だよ!

豊郷北小学校（令和5年9月6日発行）

楽しい夏休みがあったという間に過ぎていきましたね。
 少し背が伸び、白焼けた、皆さんの元気な姿が見られてうれしいです。

生活リズムを取り戻そう!

まだまだ暑い日が続きますが、
 毎日暑くて食欲が無い…。朝起きるのがつらい…。
 もしかして、夏バテかもしれません。
 早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを取り戻しましょう!



献立表の見方①

ちからや熱のもとになるって何?

献立表をよく見ると、毎日の「こんだてめい」の右に、
 赤・緑・黄色で色分けされた、主な材料が書かれています。
 献立表ではどんなことがわかるか考えてみましょう。
 今月は、生きるために最も大切な、「ちからや熱のもとになる」を考えましょう。
 主に主食と呼ばれる「ごはん・パン・麺・芋などのほかにお砂糖などが書かれています。消化すると「糖」となり、全身に運ばれます。特に、脳から命令を出すのに欠かせない食材です。脳からは、心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を調節したりと、たくさんの命令が出ます。なので、主食は毎食しっかり食べましょう。

ただし、お菓子などの砂糖や油は、取り過ぎないようにしましょう。



9月1日は、関東大震災から丁度100年でした。
 この日の学校給食は、非常時の食事に置き換えられる献立にしました。お家の人と災害について、普段から話し合ってみましょう。

◎給食献立の置き換えの例として・・・

- 牛乳 ⇒⇒⇒
長期保存用の牛乳や豆乳など
- ナン（個包装） ⇒⇒⇒
フリーズドライやレトルトのご飯、缶パン・乾パンなど
- カレー ⇒⇒⇒
レトルト食品など
- 切り干し大根のサラダ ⇒⇒⇒
乾物や缶詰など



給食では切り干し大根を茹でて使いましたが、水に戻すだけでも食べることができます。うま味のあるシーチキンなどの缶詰などの汁も、上手に活用しましょう。

～保護者の皆様へ～

近年の自然災害で被害が大きかった地域では、食材を用意するのが難しく栄養の偏りが生じただけでなく、乳幼児のミルクや食器・衛生用品なども不足する事態が起きました。非常食は、レトルト食や水以外にも、魚の缶詰、レトルトのウズラの卵、缶詰やレトルトの豆・果物・ひじき、おつまみ乾物、乾燥野菜や干し芋など、日頃から食べやすいものもあります。また、特殊な状況下では、食べ慣れないものは喉が通らないこともあります。普段の食事に、非常時に使える食材を取り入れてみませんか。