



9月 給食だより

令和 8 年 8 月 31 日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野眞太郎

いよいよ 2 学期です。生活リズムは乱れていませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。まだまだ暑い日が続きます。バランスの良い食事ですっかり栄養をとり、2 学期も元気に過ごしましょう。



9月「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



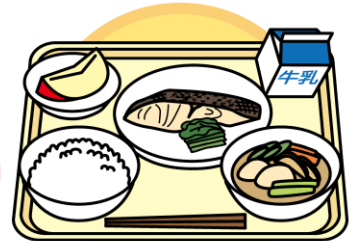
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



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



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



小松菜



ひじき 切り干し大根



ごま



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、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



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。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

ローリングストック給食 ～防災教育の一環として～

首都直下型地震などの大規模災害が発生した場合、ライフラインが被害を受け、電気、ガス、水道、下水道などが、当面の間使えない恐れがあります。また、物流が回復するまでにもある程度の日数がかかります。食料や生活必需品が手に入らない厳しい環境ではありますが、家庭で食料や生活用品の備蓄をしておけば、避難所に行かずに自宅での生活を継続することは可能です。

備蓄のポイントとしてはまず 3 日分、可能なら 1 週間以上生活できるだけの物資を準備するとよいとされています。また、自分と家族の状況に合わせたものを準備する、避難所に避難する場合も可能な限り持参するとよいとされています。

最近では味もよく種類もバラエティに富んだ非常食が市販されています。しかし、長期の在宅避難に備えた食料すべてを非常食で賄おうとすると費用がかかる上に消費期限の管理も大変です。普段から食べ慣れている物を多めに購入し、減った分だけ補充する「ローリングストック法」で備蓄しましょう。食料だけでなく、日用品もローリングストック法で備蓄できます。

ローリングストック法とは、

- 1 少し多めに購入する
- 2 食べる・消費する
- 3 減った分を購入する
- 4 食べる・消費する



これを繰り返し行う方法です。

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和 8 年 9 月から月に 1 回ローリングストック給食の日を設けます。ローリングストック法でストックした食材を無駄なく料理に使用しておいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。家庭へのおたよりなどでも紹介がありますので、家庭でのローリングストックの参考にしてください。

万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない温かく栄養バランスがとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーがわいてきます。少しずつ食材をそろえて、日ごろから非常時に備えておきましょう。



給食で使用する食材例

米、スパゲティ、白玉粉、春雨



缶詰類（フルーツ缶、ツナ缶、コーン缶、トマト缶他）

乾物（切干大根、大豆、わかめ、ひじき、かつお節他）

保存のきく野菜（玉ねぎ、にんじん、じゃが芋他）