

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

令和7年9月9日
江戸川区立小岩小学校
校長 平田 鐘明
栄養士 飯田 真由

No.4

もしもの時に備える



近年、日本では気候変動の影響からか豪雨が頻発し、地震や台風などの災害も発生しています。大きな災害が発生した際には、被災地はもちろん、その他の地域においても流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から、自分（家族）の命は自分で守るという『自助』の意識をもつことが大切です。

命をつなぐためには「水」と「食料品」は欠かすことができません。最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常でよく食べるものを多めに買い置きし、無理なく備えられるようにご家庭で備蓄品を見直してみてもいいかもしれません。

食品はローリングストックを！

備える

買い足す ← 食べる

1人あたり 3ℓ×3日分

おすすめの備蓄食品：乾パン、魚の缶詰、アルファ米、インスタントみそ汁、高野豆腐、レトルト食品

水は必需品！

1人あたり 3ℓ×3日分

※生活用水は含まない



▼色々な生活用水量

飲料水	大人1人に必要な水分摂取の量	▶約2.5ℓ（飲料水+食事等）
ごはん	1合のごはんを炊くのに必要な量	▶約0.2ℓ
食器洗い	5分間流しっぱなしにした時の量	▶約60ℓ
歯みがき	30秒間流しっぱなしにした時の量	▶約6ℓ
お風呂	シャワーの1分あたりの量	▶約12ℓ



ホームページ

小岩小のホームページでは毎日の給食の様子を掲載しています。献立表ともぐもぐだよりは、給食→献立表・給食だよりのページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状や、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ホリホリ</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レバー炒め</p> <p>鉄</p> <p>ボンゴレパスタ</p> <p>鉄</p>
--------------------------------------	----------------------------------	--

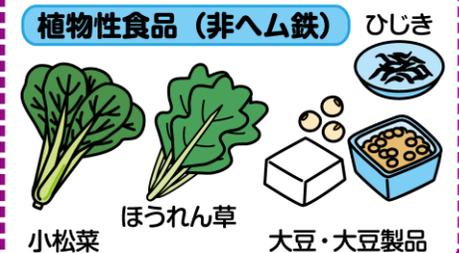
鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）





江戸川区は東京2025世界陸上・デフリンピックの開催を契機に都と連携して、区内のスポーツ施設にて廃食用油を回収します。

詳細は区HPをご覧ください



回収できる油

家庭から排出された、植物性のサラダ油や天ぷら油
(例)菜種油、大豆油、ごま油、コーン油、ひまわり油、オリーブオイルなど

※回収した油はSAF(持続可能な航空燃料)としてリサイクルされます。

回収できない油

- × 事業活動から排出されるもの
- × ラードなどの動物系油
- × 灯油、エンジンオイルなどの鉱物系油
- × 固められた油、食品が混ざった油
- × クレンジングオイルなど美容関連の油

出し方

- ① 使い終わった油が冷めるのを待つ
- ② ふたができる容器に入れる。
- ③ 漏れないようにしっかりふたを閉める。
- ④ 回収拠点に設置された回収ボックスに入れる。



回収拠点(回収拠点以外でのお預かりはできません)

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ① 総合体育館(松本1-35-1) | ⑤ オーエンススタジアム江戸川(西葛西7-2-1) |
| ② スポーツランド(東篠崎1-8-1) | ⑥ 臨海球技場(臨海町1-1-2) |
| ③ スポーツセンター(西葛西4-2-20) | ⑦ 水辺のスポーツガーデン(東篠崎2-3) |
| ④ スピアーズえどりくフィールド(清新町2-1-1) | |

期間(指定の期間外のお持ち込みはご遠慮ください)

2025.5.1(Thu) ~ 2025.10.31(Fri)

問い合わせ 環境部清掃課資源循環推進係 03-5662-1689 (平日 8:30~17:00)