9月給食だより

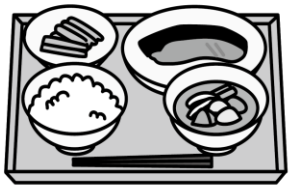
令和7年９月1日
江戸川区立松江第三中学校

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

明日、９月２日（火曜日）から2学期の給食が始まります。立秋を迎え、暦の上では秋となりますが、まだまだ暑い日が続きますね。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、身体のリズムを元に戻すためにも、朝食をしっかり食べて登校しましょう！

さて、厚生労働省では、毎年９月を「食生活改善普及運動」の期間と定めて、食生活改善に関する取り組みを展開しています。改めて、自身の日頃の食生活を振り返ってみましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう



主 食…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主 菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副 菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

防災 食の備えを見直しましょう

1923年９月１日に関東大震災が発生したことにちなみ、９月１日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低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。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えられると良いです。家族と一緒に以下のことを確認してみてください。

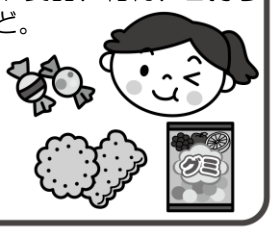
水は必需品！

１人１日３Ｌ
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。