

# 給食だより 9月



令和7年9月 前渡小学校

9月の目標  
生活のリズムを  
整えよう

まだまだ暑い日が続いていますが、心としたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

## 生活リズムを整えるために

長い休みの後は、朝なかなか起きられなかったり、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るためにも、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる



朝ごはんをよく  
かんで食べる



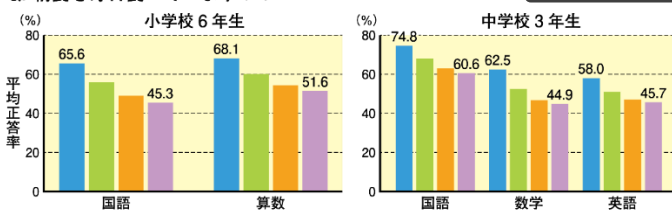
## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

■ 食べている  
■ どちらかといえば、食べている  
■ あまり食べていない  
■ 全く食べていない

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 朝ごはんをステップアップ！

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



## おすすめの常備食材



## 熱中症に要注意！

部活動など運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。まだまだ暑い時期なので「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



## 9月の給食について

★ 旬の食材を積極的に料理に取り入れています。

なめこ汁、実だくさん汁、さつま汁、さんまフライ、いわしの生姜煮、じゃがいものみそ汁、ジャーマンポテト、鶏肉とさつまいものシチュー、梨 など

今月の  
減塩ポイント

### ～香辛料を活用しよう！～

唐辛子・こしょう・山椒などの香辛料は、ピリツとした辛みや風味が特徴で、上手に活用すると、塩やしょうゆなど、他の調味料の量を減らしても、物足りなさを感じず、おいしく減塩することができます。

味付けをする時は、これらの香辛料を先に加えて、味見をしながら塩やしょうゆなどを加えるようにしましょう。味がまったりやすくなり、調味料の使い過ぎを防ぐことができます。



☆辛みが減塩に効果的！

美味しく減塩♪  
おいしく  
美味しくレシビ

## 豚キムチ

<1人当たり>  
エネルギー 191kcal  
食塩相当量 1.0g

### <作り方>

### 【材料】(4人分)

・豚肉 200g  
・厚揚げ 80g  
・白菜キムチ 60g  
・キャベツ 100g  
・玉ねぎ 160g  
・ニラ 20g  
・にんにく 3g (1片)  
・ごま油 小さじ 1  
・酒 大さじ 1/2  
・砂糖 大さじ 1/2  
・しょうゆ 小さじ 2  
④ みそ 小さじ 1/2  
・コチュジャン 少々  
・みりん 小さじ 1  
・片栗粉 小さじ 1  
・水 小さじ 2

- ① 豚肉、厚揚げは食べやすい大きさに切る。キャベツは短冊切り、玉ねぎは角切り、にんにくはみじん切りにし、ニラは2～3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げを炒める。焼き色が付いたら、皿に取り出す。
- ③ ②で使用したフライパンでみじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ④ 次にキャベツ、玉ねぎを加え、火が通るまで炒め、④を加えて調味する。
- ⑤ キムチとニラを加えさっと炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 最後に厚揚げを加え、軽く炒めて仕上げる。

酸味や辛みを生かすことで、おいしく減塩することができます。  
※キムチなどの漬物には、塩分が多く含まれていますので食べ過ぎには注意しましょう。

# 食育だより 特別号

発行：ひたちなか市教育委員会事務局

保健給食課

## 災害時の備えできていますか？

9月1日  
防災の日



★「もしもの時」に備えましょう★



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。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、できれば1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。用途に合わせ大・小があると便利です。



#### 食料品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすです。災害時は、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。

##### 主食（炭水化物を多く含むもの）



##### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）

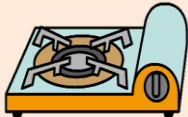


##### 家族の状況に応じて用意する物



#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度あるとよいです。



##### 副菜・その他



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。



##### 菓子・嗜好品



#### あったら便利なもの

##### 【洗いを減らす工夫】

- ・ラップ・アルミホイル
- ・牛乳パック・使い捨て容器
- ・割りばし・使い捨てスプーン
- ・ビニール袋 など

##### 【衛生を保つ工夫】

- ・使い捨て手袋
- ・消毒用アルコール
- ・ウェットティッシュ など

### 栄養の偏りにも気を付けましょう！

災害時には、ストレス・疲労、感染症・風邪、エコノミークラス症候群、血圧・血糖値の悪化、下痢・便秘、口内炎、肥満、むし歯など、多岐にわたる健康問題が生じてきます。その多くは食事に関係しており、食事を改善することで防ぐことができるものも少なくありません。

防災食品や災害直後に支援物資などで供給される食事は、主食のパンやおにぎり、カップ麺など糖質が多めで、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足してしまう傾向があり、栄養に偏りが出てしまいます。食事による健康問題を防ぐためにも、おかず（主菜・副菜）として、缶詰や乾物、レトルト食品、野菜ジュースなどを利用して栄養を補うようにしましょう。

##### たんぱく質

- ・缶詰（さば缶・ツナ缶・やきとり缶 など）
- ・豆乳・きなこ
- ・常温保存（長期保存）が可能な牛乳や豆腐
- ・レトルト食品



##### ビタミン・ミネラル・食物繊維

- ・乾物（乾燥わかめ、ひじき、切り干し大根、のり など）
- ・野菜ジュース・野菜や果物の缶詰
- ・ドライフルーツ
- ・ナッツ



### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

「ローリングストック」とは、定期的に備蓄食品を食べて足りなくなった分を買って足していく方法です。食品を一定量保ちながら消費と購入を繰り返すことで備蓄の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができます。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、無理なく備えるのがおすすめです。

#### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足し、定期的に食品の入れ替えをする



日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



年に一度、家族で災害について話し合う機会を作りましょう。避難場所や安否確認の方法などを確認し、食料品などのストックの見直しも、このタイミングで行いましょう。

★ いざという時、食べ物がなくて不安になります。備蓄があることで、少しでも不安が解消されるよう、日頃から災害の備えをしましょう！