



給食だより

令和5年 9月号
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

長い夏休みも終わり、校外学習や持久走大会、音楽会など、行事の多い2学期がスタートしました。しばらく残暑が続きますので、体調管理が必要です。夏休み中に崩れた生活リズムは、もとに戻すようにしましょう。体内時計の朝ごはんをしっかりと食べられるように、ご家庭からのフォローをお願いいたします。

秋の味覚 お米のパワーを見直そう



お米のおいしい季節です。

- ① お米を食べると頭がよくなります。
味なしごはんは子どもの五感を育て、脳を活性化させます
- ② 腹もちがよく太りにくい特徴があります。
粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃えるため、腹もちがよく、太りにくいという特徴があります。
- ③ 脂肪や塩分が控えられます。
パンやめんのように、脂肪や塩分で加工されていないため、脂肪や塩分を控えることができます。
- ④ どんなおかずでもあいます。
ごはんは、和食・洋食・中華と、どんなおかずでもよくあいます。



いざという時のために



大規模な災害などが起きた場合の食料品備蓄は用意していますか？農林水産省では、できれば1週間、最低でも3日分程度の備蓄を推奨しています。緊急時に備えて、食料品備蓄について考えておきましょう。

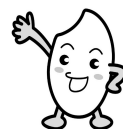
① 水

飲料水として1人当たり最低でも1日1ℓが必要です。調理などに使用する分を考えると、1日3ℓ程度は必要です。



② 米

水と熱源があれば調理が可能な米は備蓄の柱です。レトルトごはんやアルファ化米も用意できれば安心です。



備蓄食品 の選び方

- 1 家庭にある備蓄食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考えて、家族の人数や好みに応じた備蓄内容にしましょう。
- 3 足りないものを買って足しましょう。
- 4 賞味期限が切れるまでに消費して、消費したものは買い足しましょう。

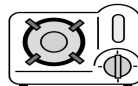
③ 缶詰

缶切り不要で開缶できる、プルトップ式のものを用意しましょう。おかずとして食べることができる、魚や肉の缶詰がおすすめです。



④ カセットコンロ

食品を温めたり、簡単な調理をすることができます。ボンベも忘れずに用意しましょう。



過去の経験によると、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上要するケースが多くみられ、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能停止によって、スーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。そのため、**最低3日分から1週間分の食品の家庭備蓄**が必要です。