

給食だより 9月

令和 7 年 9 月 4 日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



さいがい 災害に備えて



「日常備蓄」については
東京都の『東京防災』
がとても参考になります



ダウンロード



9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



水
生命維持に必要な水分量
は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。



野菜ジュース
野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。



チーズ・かまぼこ
初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。



菓子
米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

楽しく食べられる
雰囲気を作ろう!



大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。

みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう!



楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いもの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!



料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物に深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。

食育クイズ

Q. きのこは秋が旬の食材のひとつです。きのこに多く含まれる栄養素には、びっくりするようなはたらきがあります。それは何でしょう?

A) まつ毛を伸ばす

B) 骨を強くする

C) 足を早くする

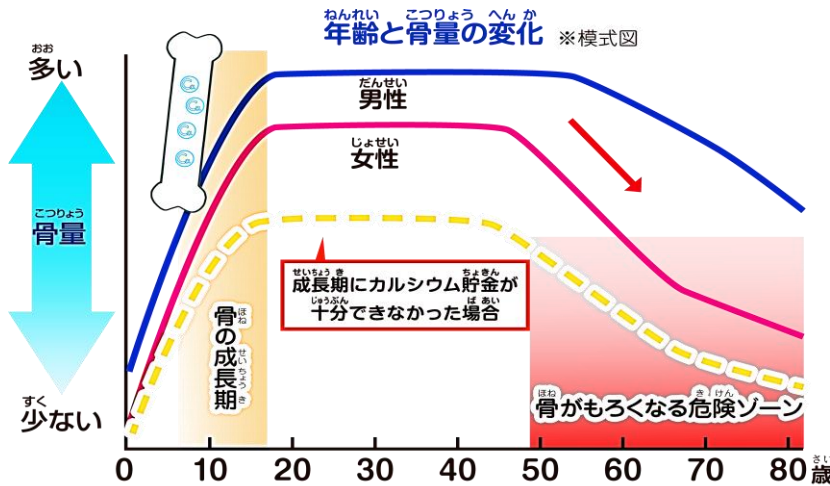
こたえは裏面にあります!



「カルシウム貯金」

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



●骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...

220mg
6mg
0mg

同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!

成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくとよいでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。

こたえ

A. B) 骨を強くする

きのこにはカルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にし、筋力を高める作用のあるビタミンDが豊富に含まれます。ビタミンDは日光を浴びることで人間の体内でも作られますが、日が短くなるこれからは食べ物から補っていく必要があります。またおなかの調子を良くし、生活習慣病の予防にも役立つ食物繊維もたくさんで、うま味成分も豊富で、鍋や炒め物などには欠かせない食材です。



早寝・早起き・朝ごはん

新学期が始まりました。夏休みは家でのように過ごしていましたが、夜遅くまで起きていて、朝寝坊などしていませんか。成長に欠かせない成長ホルモンは、夜、寝ている間に活発に分泌されます。そのため、成長期のみなさんはとくにしっかり睡眠をとることが大切です。また、朝の光を浴びることで体が眠りモードから活動モードにチェンジします。また早起きが心がけると、朝ごはんを食べる時間の余裕ができたり、夜は早く眠りにつけたりするなど生活リズムが整いやすくなります。朝ごはんをしっかり食べる時間もでき、一日を元気に過ごすことができますね。

