

9月 給食だより

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は必需品です。災害発生時を想定し、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~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

みず

水

調理用も含めて、1人1日3ℓが目安です。



しょくりょうひん

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

災害時に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・副菜となる食品を揃えておきましょう。



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本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちやわらう効果もあります。



健康づくりは、毎日の「食生活」の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★もっと野菜を食べましょう

野菜はビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理を食べましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	味噌汁やスープに加え	カット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは高血圧のほか、様々な生活習慣病を引き起こします。特に加工食品は食塩が多く含まれるので、表示をチェックし気をつけましょう。



減塩のコツ

麺類のスープは残す	減塩の調味料を選ぶ	酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとることが必要です。ビタミンDと一緒にとると体内での吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、葉物野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごま等。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干し椎茸などのきのこ類。