

給食だより 9月

令和4年度 五所川原市立 学校給食センター

～春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味～

2学期に入り2週間が過ぎようとしています。昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。また、なんといっても味覚の秋。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していきとされています。栄養バランスにも気を付けながら給食もよく味わい、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

栄養の帆船

ブーム…野菜

ビタミン源となり、体の調子を整え、炭水化物がエネルギーになるのを助ける。カルシウムなどミネラルも含む。

ジブセル…果物

ビタミンCが多く、免疫力を高めます。炭水化物(糖質)も含ま、エネルギー源にも。

ハル(船体)…肉や魚、卵、大豆製品など

おもにたんぱく質源。丈夫な体をつくる。

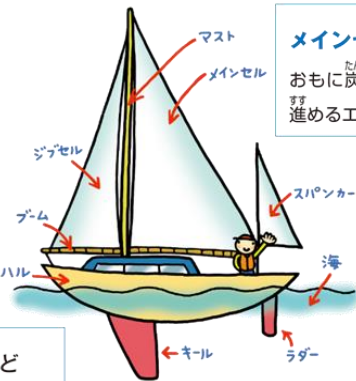
キール(竜骨)…油や脂肪

脂質源。熱を生み出すエネルギー源。体をつくるためにも大切なものだが、とりすぎに注意。

海…水

忘れられがちですが、船が浮かんで進むためにはたくさん必要です。暑い夏はとくに意識して水分をとりましょう。

大海原を進むヨットにたとえて、食べ物と栄養とのはたらきを知りましょう。



メインセル(帆)…ご飯やパン

おもに炭水化物(糖質)源。船を進めるエネルギーになる。

マスト(帆柱)…牛乳、乳製品、小魚、海そう

カルシウムなどのミネラル源。丈夫な骨や歯をつくる。

スパンカー…お菓子やジュース

生活に潤いや楽しみを与え、気持ちを前向きにする。ただし、この帆だけで船は進みません。

ラダー(かじ)…あなた

生きるために必要な栄養を毎日バランスよくとり、人生という名の船の進路を決めるのはあなたです。

えっ! めちゃくちゃホリデー?

休みの日はどんな過ごし方をしていますか? 休み中のお家での食生活で気をつけてもらいたいことを紹介します。

食べるのは好きなものだけ



かたよった食事は栄養バランスを崩すもとになります。おうちの食事でも、好ききらいをせず、おうちの人といろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。

朝ごはんを抜く



朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。休みだからと、抜いてしまうと栄養のかたよりの生活リズムの乱れにもつながります。

好きな時間におやつ



おやつは時間を決めて、だらだら食べていると、その後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、むし歯の原因にもなります。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざというときに安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常事態に備えて、最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。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、使った分を買い足す「ローリングストック」で、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. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

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!



おすすめの備蓄食品

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をおすすめです。災害直後は、炭水化物に頼りがちになるので、栄養バランスも考慮して、選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

ひとり1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥わかめ、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルクなど

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

