

# 食育だより もぐもぐ

令和6年8月26日

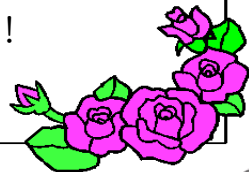
毎月19日は食育の日  
長倉小学校

8・9月

## 9月1日は「防災の日」です！

長い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？とても暑い夏だったので、夏バテしてしまった人もいるでしょうか？また、オリンピックで日本を応援して、夜型になってしまった人はいませんか？さて、2学期の給食は、8月29日から始まります。夏休み中に、少し生活習慣が乱れてしまった人は、まず、早寝早起き朝ごはん朝うちで生活リズムを整え、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

給食目標  
朝食の大切さを考えよう！



9月1日は、防災の日です。これは、今から約100年前に起こった10万人以上の死者・行方不明者を出した『関東大震災』の発生した日付に由来しています。「防災の日」は、台風、津波や地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に制定されました。

防災の日に合わせて、ご家庭でも避難所や備蓄について話し合ってみませんか。給食では、備蓄食品にもなっている防災用のパンを提供します。災害時にどんなものが提供されるのか、自分たちでどんなものを準備しておいたらよいのか、家族で話し合い、災害時にも慌てなくてよいように今から備蓄品も気持ちも備えていきましょう。

### 8月31日は野菜の日 野菜のこと、どのくらい知っている？

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安です\*。毎食しっかり食べて元気に過ごしたいものですね。さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、調べてみましょう。

#### ●花やつぼみを食べる

きく（食用きく）、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

#### ●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

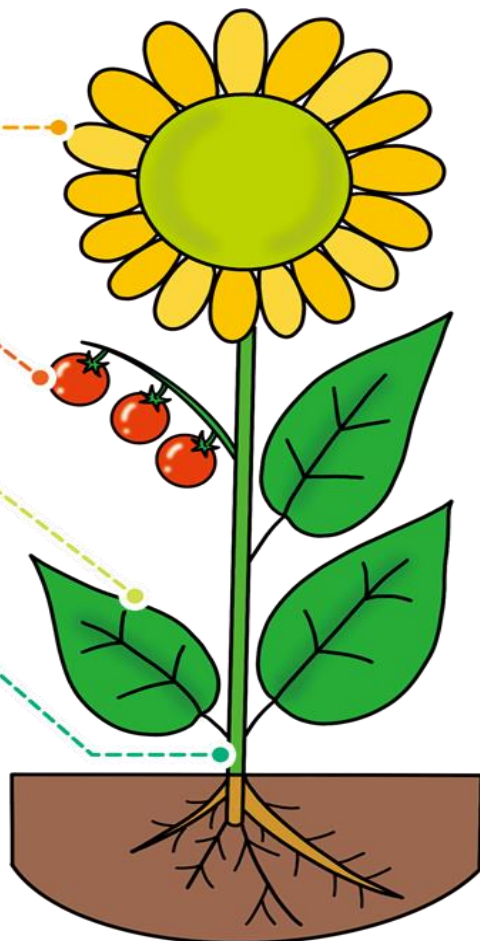
#### ●葉を食べる

キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

#### ●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ\*、じゃがいも\*、れんこん\* など  
\*たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

夏休みにきゅうりやなす・トマトなどの夏野菜は食べましたか？



#### ① 備える食品を考える

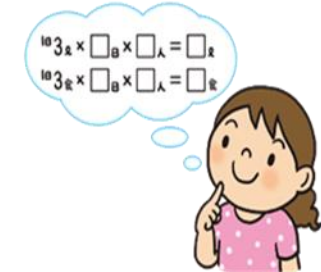
●主食になるもの  
ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

●主菜になるもの  
肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。

●副菜になるもの  
ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。白持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

●水  
生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。

#### ② 備える量を考える



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

#### ③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買って足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

#### 朝食レシピ紹介 ～簡単おにぎり～

##### 材料(1人分)

- ごはん 茶わん2杯
- ツナ 1/2缶
- 塩昆布 8g

##### 作り方

- 1 ごはんに塩昆布とツナを混ぜる
- 2 ごはんを2つに分けて、ラップに包んでおにぎりをにぎる
- 3 できあがり！ カップみそ汁などと一緒にとろろ



参考資料：誰でもつくれる朝ごはんメニュー集 - 埼玉県教育委員会 (saitama.lg.jp)