

食育だより

令和8年9月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくこと、安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

「給食おもしろいやり隊」と食べる中泊夏野菜カレー!

8月28日(金)、地産地消をすすめる町内の農家で構成された「給食おもしろいやり隊」のメンバー2名が小泊小学校を訪れ、6年生のみなさんと一緒に地元でとれた野菜をふんだんに使った中泊夏野菜カレーを食べて、交流を深める催しが開かれました。

この中泊夏野菜カレーには、給食おもしろいやり隊の方々大切に育てたトマトやじゃがいも、かぼちゃやなすを使用しており、生産者の方々とうれあうことで地元でとれる農作物を知るとともに、私たちが食事をするためには食材をつくれる人の努力と、食材の命が必要だということに改めて気づくことができました。



給食センターでは、給食おもしろいやり隊の他にも中泊町特産物直売所ビュアより地元の野菜を納品していただいております、毎月いろいろな中泊産の食材を使用できています。

給食おもしろいやり隊のみなさん、そして地元の農家をはじめ食に携わるみなさん、いつも本当にありがとうございます。



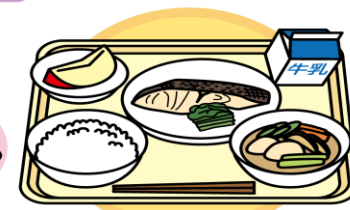
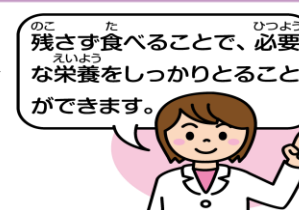
9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう!

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しにくいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった線に、おいしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりをを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼ぶ方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

