

令和8年9月



食育だより

令和8年9月18日
ブロック別食育推進担当

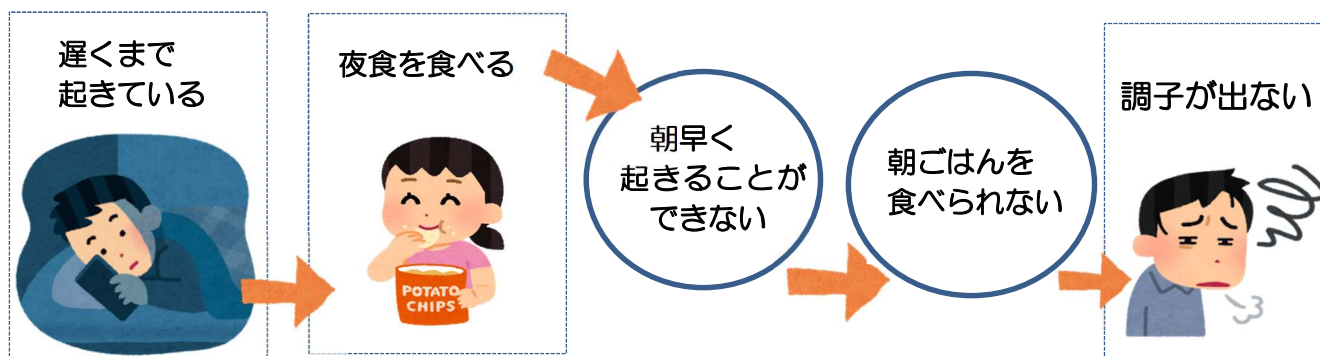
日中はまだまだ暑いですが、「暑さ寒さも彼岸まで」というように今月末にはお彼岸を迎え、少しずつ秋に近づいていきます。給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。食を通して、四季を感じてもらえればと思います。



～生活リズムを整えよう!～

夏休みの影響で、夜更かしが習慣になってしまっている人はいませんか?寝るのが遅くなると睡眠や朝食が十分にとれず、日中を元気に過ごすことができなくなってしまいます。

リズムを整えるためにも、まずは早く寝ることから始めてみましょう。寝る時間や、メディアに接する時間を家族で決めておくといいですね。



～夕ご飯が遅くなる場合～

遅い時間に食事をとると、翌朝の食欲がわかなくなってしまいます。塾や習い事で夕ご飯が遅くなる場合は、その前（部活などスポーツの場合は練習直後）におにぎりなどの軽食を取り、夕ご飯は主食の量を減らし、野菜とたんぱく源（肉・魚・卵・大豆製品等）中心で脂質軽めの食事にするのがおすすめです



～9月1日は防災の日 災害に備えよう！～

毎年9月1日は防災の日です。関東大震災の教訓を忘れないようにと1960年に制定されました。地震や台風、最近では局地的な大雨など自然災害が起こりやすくなっています。災害が起こった時のために、ご家庭での備えを見直してみましょう。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



パックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他
(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

出典：農林水産省ウェブサイト(災害時に備えた食品ストックガイドより)

※高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がある場合など家族の状況に合わせて食品を備えておきましょう。

【ローリングストック法】

ローリングストック法とは、普段から少しだけ多めに日持ちする食材や加工品を買っておき、日常的に消費しながら備蓄をするという方法です。賞味期限切れによる廃棄も減らせ、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備える

ローリング
ストック法



買い足す

使ったら必ず補充する

食べる

古いものから消費する

