



川口市立鳩ヶ谷中学校

令和6年9月号

○毎月19日は食育の日○

夏休みが終わり、2学期が始まります。夏休み中、朝寝坊をしたり、朝食を抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

9月1日は「防災の日」です。本校でも、防災教育に力を入れています。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。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。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!

「ローリングストック」という言葉を聞いたことはありますか？

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足すサイクルのことを「ローリングストック」といいます。

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、内容と量を定める。
- ③ 備蓄食品の内容と量を定める。
- 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。



おすすめの備蓄食品



「もしもの時」に備えましょう

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がおすすめです。災害直後は炭水化物が偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。水は、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日以上を多めに備えておくのがおすすめです。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)



副菜・その他



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



家族の状況に応じて用意する物



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

今年度のテーマ：丈夫な体をつくろう!

2学期は **骨の強化** をテーマにした献立が登場します!

12日(木)

わかめときのこのうどん 牛乳
子持ちししゃもごまフライ 小松菜のサラダ

骨をつくる働きがある「カルシウム」や、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、カルシウムが骨になるのを助ける「ビタミンK」の多い食品を使っています。

