

9月給食だより

令和6年9月

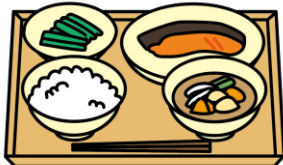
瀬戸内市学校給食調理場

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。
---	---

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



★9/2（月）は、災害時の献立として、常温で5年保存できる救給カレーを出しています。これは一人分のご飯も入ったレトルトカレーです。袋から直接スプーンですくって食べるので、倒さないように注意しましょう。袋を開ける前に、まず底の部分を広げてトレーの上に立てて安定させます。袋の口を上に向け、「あけくち」を引っばって開けます。袋のフチで手や口をケガしないように気をつけて食べましょう。



ローリングストックのポイント

水 ●1人1日3リットル×3日分以上必要。	食料品 ●食べ慣れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。	その他 ●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ●カセットコンロ・ボンベ。
--	--	--

かう・かい足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
●使った分を買い足す。

食べる・使う

●賞味期限が切れる前に消費する。
●古いものから使う。



瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram



Facebook



給食の生鮮野菜の

地場産率（重量ベース）

令和6年度4～7月

瀬戸内市産 28.1%

岡山県産（瀬戸内市産を含む） 48.4%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します（令和5年7月～令和6年7月）

木徳神糧株式会社

三宝ウエルネス株式会社
（浅野産業グループ）

株式会社 日本チャンキー

株式会社 みゆきやフジモト

株式会社 メフォス

生活協同組合おかやまコープ