



さいたま市立仲本小学校



夏休みが終わり、2学期が始まります。長いお休み明けは、だるい、やる気がでない、気分が落ち込むなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。元気に過ごすために、睡眠や食事などの生活リズムをととのえてみましょう。9月に入っても暑い日が続きそうですが、秋はたくさんのおいしい食べものが旬を迎えます。2学期もおいしい給食を楽しみに待っていてください！



健康づくりの指標である「健康日本21」（厚生労働省）では、成人1人1日当たりに必要なカリウム、食物繊維、各種ビタミン類を摂取するためには、野菜として約350gを食べることが必要とされています。しかし、現在、野菜の平均摂取量は約280gで7割の人が目標量に達していないそうです。

野菜350gってどのくらい？

おひたしやサラダ、炒め物や汁物、煮物など、野菜メインのおかずを組み合わせ、1日に5皿程度食べると約350gになるといわれています。お子さんの場合、年齢に応じた量の1/3量を給食で食べています。



9月1日は防災の日

もしもの時に備えていますか？

災害は、いつ、どこで起きるか、わかりません。飲料水や非常食の備蓄は3日分、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。

防災の日を機会に家族で備蓄するものを話し合ったり、備蓄してあるものの期限が切れていないか、備蓄する場所や量は適当か確認してみましょう。

9月1日は「防災給食」です！

LLコーヒート牛乳

LL(ロングライフ)パックとは、通常の紙パックではなく、内側に特殊フィルム加工がしてあり、未開封の場合常温で数か月保存することが可能です。



切り干し大根のサラダ

長期保存が可能な乾物も備えておくとう便利です。ご家庭では、ローリングストックで、日常的に入替を行いましょう。

日常の中に食料備蓄を取り込む

「ローリングストック」



アルファ米きのこごはん

さいたま市役所防災課の備蓄用食料です。実際の災害時にさいたま市で使用されるものを調理します。アルファ米とは、お湯または水があれば食べられるお米で、洋風、中華風など、様々なタイプが市販されています。



- 11日(月) 徳島県の郷土料理を紹介します。「いりめし」は「いりこめし」とも呼ばれます。ごはんに「かえりちりめん」などたくさんの具を使った混ぜごはんです。
- 15日(金) 「ひき肉とマカロニのグラタン」はフィンランドの料理で「リハマカロニ・ラーティッコ」という料理です。一つ一つ紙カップに入れ、心を込めて焼き上げます。
- 27日(水) 28日から6年生が修学旅行で訪れる栃木県特産品を紹介します。日本一の生産量をほこるいちごやかんぴょうを紹介します。旬の時期に冷凍された「とちおとめ」を使った給食室の手作りジャムです！