



9月給食だより

令和5年8月30日
荒川区立第七中学校
校長 千葉 貴
栄養士 石井 康子

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。

★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。

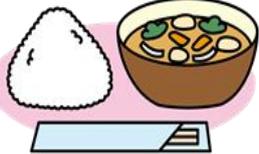


野菜をとるコツ

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

家庭で備えておきたいもの

9月1日 防災の日



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

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「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度が必要です。



備える



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。



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。「中秋の名月」とも言い、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時に当たるため、その時期に取れた野菜、果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

今年は9月29日です。

