



食育だより

大衡村学校給食センター
令和8年9月号

「早ね・早おき・しっかり朝ごはん」で元気な毎日を！～学びに集中、元気に運動、健やかな体づくり～



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品
牛乳



干しえび
小魚



小松菜



ひじき
切り干し大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干ししいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



だしのうま味を
きかせる



うま味



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

☆毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来持っている「睡眠欲」や「食欲」をしっかりと機能させていくうえでとても大切なことです。

●○ 9月1日「防災を考える給食」を実施しました ○●



9月1日の防災の日に合わせ、給食では家庭での日常的な備蓄方法である「ローリングストック」をテーマにした献立を提供しました。

これは、缶詰や乾物など日持ちする食材を普段の食事を使いながら、使った分を買い足していく「備え方」のことです。

災害時の不安な時でも、食べなれた味は心と体をほっと落ち着かせてくれます。今回は、暑い時期でもしっかりと食べられるよう、甘味・酸味・塩味・うま味のバランスを工夫して仕上げました。

【切り干し大根のハリハリ漬け】

切り干し大根や刻み昆布を水戻しして調味料に漬けておくと、にんじんなど常備できる野菜を混ぜれば、彩りや食感もよくなり、栄養価もアップします。

～作りやすい量～

切り干し大根	30g
刻み昆布	1g
にんじん	20g
砂糖	大さじ1杯半
酢	大さじ1杯半
しょうゆ	大さじ1杯
一味唐辛子	少々

戻した切り干し大根はしっかり絞ると味がはっきりします。



【ツナそぼろ】

ツナ缶を、オイルごと、生姜・しょうゆ・砂糖で炒めるだけ！

冷凍のグリーンピースやほうれんそうを入れれば、彩りも、食欲もアップ！給食では、ごまも入れました。

～4人分～

ツナ油漬缶	2缶
冷凍グリーンピース	少々
しょうがチューブ	8cm
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
いりごま	小さじ1

【アーモンド入り小魚】

不足しがちなカルシウムや、エネルギーを手軽に補給できるスナックです。買い置きしているおやつの中にも、栄養面を考慮したものを入れておくといいですね。

【みそしる】

厳しい環境の中でも、温かい汁があるとほっとした気持ちになります。とくに、だしの旨味は心を落ち着かせる、みそはたんぱく質やミネラル補給の効果もあるので、お湯を沸かせる環境にあるときは、みそ汁などの汁物がとれるといいですね。

給食では、宮城の特産品の油麴やわかめ、保存のきく芋やたまねぎのみそ汁にしましたが、その時手に入るものであればなんでもみそ汁になります。

ぜひ、ご家庭のキッチンにあるストック食材を、子どもたちと一緒に確認し、防災について話し合うきっかけにしてみてください。

💡 被災の経験から学んだ「本当に実用的な我が家の備え」

東日本大震災の時、我が家で「あってよかった」と思った、リアルな備えを紹介します。大切なのは、特別な技術ではなく、普段の生活の延長にある便利さです。

💡 ペットボトルに入れた、精米

精米したコメを、2ℓのペットボトルに入れ冷蔵庫の野菜室に保管しています。ペットボトル保存は、虫や湿気を防げます。それと、カセットコンロがあればご飯を炊くことができます。普通の鍋でもごはんは炊けるのですが、ガス対応の炊飯鍋があれば、水量のメモリがついているので、より、安心してごはんを炊くことができます。ペットボトルに、1合毎に線を引いておけば、お米の計量も手軽にできますね。

💡 市販の「鍋のつゆ」ストレートタイプ

これも、あってよかった、と思いました。停電で、冷蔵庫が使えない！となった時、冷凍食品から消費していくのに、昼は、野菜ときょうざで鍋、夜は残った汁に冷凍うどんを入れて、いろいろな工夫して食べる事ができました。調理するときの水の節約になります。

💡 乾燥の「青大豆」 普通の大豆より味が濃くて食べやすいです。ゆでて軽く塩を振るだけでいいおやつに。災害時の、貴重なたんぱく源になります。

💡 カセットコンロ&反射式ストーブ 調理に防寒に大活躍しました。