

# 9月食育たより

令和5年9月号  
朝霞市立朝霞第七小学校  
栄養教諭



夏休みが明け、2学期が始まりましたね！

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は体を動かすことが大切です。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気をつけましょう。

## 家にあるものを見直して、災害に備えましょう

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。朝霞市は、河川が多く起伏の激しい地形なため、特に水害には注意が必要です。

ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。分かっているけど、「何から準備したら良いか分からない」「毎日忙しくて準備する時間がない」など、ついつい先延ばしにしまいますよね。

そこで、9月1日防災の日をきっかけにして、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備えるローリングストックを実践してみませんか？

### ローリングストックってなに？

ローリングストックとは、特別なものを用意するのではなく、日常的に使うような保存性のよい食料品を少し多めに『買い置き』し、その備蓄した食料品を、賞味期限の早い順から定期的に食べて、食べた分を買い足す食料備蓄方法です。

#### 特に重要なポイント

- 飲料水と食料品は最低3日分！（水は1日1L）
- 自分や家族が「食べたいもの」を用意する。
- 主食が最優先！次に主菜と副菜など、栄養バランスも考えよう。
- 乳幼児・高齢者・食物アレルギー等も考慮して用意する。
- カセットコンロやポリ袋など、調理器具も忘れずに！



備蓄品の選び方や収納方法、災害時の料理レシピなど、家庭備蓄の実践方法について農林水産省からパンフレットが出されています。とても分かりやすいので、ぜひ一度ご覧になってみてください。



## 防災の日献立 救給カレーを出します

朝霞市では、学校給食用非常食として救給カレーを購入しています。救給カレーは、東日本大震災の教訓から栄養士によって開発された、救援物資が届くまでの72時間の間「命をつなぐ」ための非常食です。3年6か月の賞味期限でアレルギー特定原材料等28品目を含まず、常温で食べることができます。

防災についてお子さまと話すきっかけにしてみてください。

## 学校保健委員会の様子について

夏休み中に、学校医の先生を招いて校内で学校保健委員会が開かれました。食育部からは昨年度実施した朝食アンケートの結果について報告しました。令和3年度と比較して、「朝食を毎日食べる」と回答した児童の割合が低下していました。朝食は「食べること」が何より大事です。栄養バランスも大切ですが、まずは何も食べずに登校することがないようにしましょう。

養護教諭からは、**中度肥満・肥満の児童の割合が高い**との報告がありました。本校では、4月の身体測定の結果から肥満傾向のある児童を対象に、養護教諭・栄養教諭による個別健康相談を実施しております。

肥満は、食事の内容だけでなく、飲み込むまでの噛む回数とも深く関係しています。お子さまの日ごろの「食べ方」に注目してみましょう。

コロナ禍から徐々に活気ある生活に戻りつつあります。外食の機会が増えたり、就寝時間が遅くなったりなど、生活の変化があると思います。これを機に、お子さまの生活習慣や食生活について見直してみませんか？



学校保健委員会「朝食アンケートの結果について」はこちら

早寝！早起き！

## 朝ごはんを見直そう



### どうして朝ごはんは大切なのです？

夕食でとったエネルギーは睡眠中に使われ、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと午前中の脳の活動に必要なブドウ糖が足りなくなってしまう。脳は体重の2%ですが、基礎代謝量の20%ものエネルギーを消費します。

### まず何から始めたらいいの？

最初は何よりも「食べる習慣」が大切です。無理せず少しずつステップアップして習慣化を目指しましょう。

#### 朝食づくりのポイント

##### ステップ1! 主食

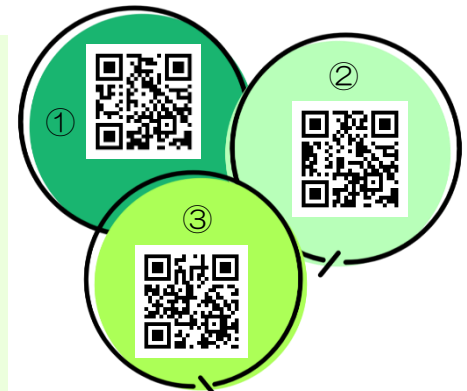
まずは食べる習慣をつけましょう。エネルギーを多く含む主食を食べましょう。

##### ステップ2! 主食+1品

毎日食べる習慣がついてきたら、もう1品。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを選んでみましょう。

##### ステップ3! 主食+2品

さらに1品加えると、栄養バランスも満足度もアップします。主食・主菜・副菜のそろった食事を目指しましょう！



子どもひとりでも作れる  
朝ごはんポケットレシピ