

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和7年9月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)



9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で備蓄食料や安否の確認方法、避難場所について話し合い、備えておきましょう。

🍓 7月7日(月)に【給食試食会】を実施しました! 🍓

講話「朝ごはんを食べるメリットについて」

福知山市健康医療課 絹川 芙実子 様

みなさんは朝ごはんを食べていますか?本日の講話では、「朝ごはんを食べるメリット」ということで5つのメリットを紹介してもらいました。その5つのメリットとは、①心身のパフォーマンス向上、②生活リズムが整う、③生活習慣病予防、④体温上昇、⑤快便効果です。

朝食欠食が続くと、体のエネルギーが不足し、様々な病気のリスクが高まります。朝ごはんを食べることは、体内時計のズレを解消したり、体温を維持したり、脱水症・熱中症の予防にもつながるということを教えてくださいました。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが望ましいですが、朝ごはんを食べる習慣がない人は、なにか口に食べ物をいれるところから始めてみましょう、ということで、混ぜ込みおにぎりや、食パンにあまったおかずとチーズをのせて焼くだけの、お手軽朝ごはんも紹介していただきました。



～ 保護者の方の感想 ～

- おいしい給食に昔のわくわくを思い出し、なつかしくいただきました。作ってくれている方、栄養のことを伝えて、残さないよう感謝することを伝えていきます。
- 味も美味しく、野菜が苦手な子どもが「今日は全部食べられた」と報告してくれる理由が分かりました。しっかりと子どもたちのことを考え、給食を提供していただいていることに感謝しかありません。
- 朝ごはんは、パンと牛乳、ヨーグルト、果物ですませっていますが、少しずつでも見直していきたいな...と思いました。

次回の給食試食会は、**11月21日(金)**に開催予定です。
たくさんのご参加をお待ちしています。



◆備えておきたい食料リスト

～日頃から利用できる食料備蓄の一例～

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトご飯やおかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 乾めん（そうめんやパスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉・魚・豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰
- ☐ 乾物



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



ローリングストック法 で日常的に備蓄しよう!

【買う・買い足す】

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考えて買う。
- 食べた分を買い足す。

【備える】

- 水や食料品を多めに買って備える。

【食べる】

- 賞味期限が切れる前に、食べる。
- 古い物から食べる。

ローリングストック法とは、普段から少し多めに水や食料品を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らすことができます。また、災害時に普段から食べ慣れているものを、食べることもできます。ぜひご家庭で実践してみてください。