

とよのっこ 食育だより

令和5年度 9月
豊野小学校 給食室

2学期がはじまりました。9月は運動会もあります。スポーツや競技で、自分の持っている力を十分に発揮するために必要なことは、日々の練習と、規則正しい生活をおくり体調を整えることです。

健康な体をつくるためのポイント

★主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がける

【主食】…ごはん、パン、めん など

【副菜】…野菜、きのこ、かいそう など

主にエネルギーのもとになる

主に体の調子を整えるのもとになる

炭水化物を多く含む食品

ビタミン・ミネラルを多く含む食品

【主菜】…肉、魚、卵、大豆製品 など

1日に複数のたんぱく源をとりましょう。

◎くだものを追加する。

主に体をつくるのもとになる

たんぱく質を多く含む食品

魚や大豆製品もたべよう！

★朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、脳や

体にエネルギーが補給されます。

熱中症の予防にもなります。



★よくかんで食べる

口は健康の入り口といわれます。

・胃腸のはたらきを助ける。

・歯の病気の予防に役立つ。

・脳の機能を高める。



★睡眠をしっかり取る

「成長ホルモン」は睡眠時に

に多く分泌されます。質の良い

睡眠は体だけでなく、心の

健康も保ちます。



「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日

地震や豪雨などの災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入らないことがあります。日ごろから3日分（できれば1週間分）程度の必需品を備えておきましょう。（ここでは、主に食料品の備えについて、ご紹介します。）

家庭で備えておきたいもの

水

ひとり1にち3リットルがめやすです。



食料品

ふだんからおおめにかつておきたべたらかいたします。このようなほうほうを【ローリングストック】といいます。

- ★じょうおんで、ほぞんでできるもの。
- ★ひをつかわずに、たべられるもの。
- ★しょうみきげんが、ながいもの。



- たべなれたもの、あまいものは、ふあんなきもちをやわらげてくれるこうかがあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

でんきやガスがつかえないときに、やくだちます。



備える



ローリングストックしてる？

