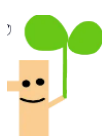




もりもり
しょくいく



食育だより

石見養護学校
令和7年9月19日
文責 窪田

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。さつまいもやきのこ、りんごなど美味しいものがたくさんあります。栄養たっぷりの食べ物を食べて元気いっぱい過ごしましょう。



夏の疲れで崩れた生活リズムをたてなおそう！

今年の夏も、厳しい暑さでしたね。暑さや食欲低下などで、身体はダメージを受けてとても疲れきっています。この夏の疲れを早く回復させるために、生活リズムを見直しましょう！！

夏の疲れが残る時期

1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、身体がだるくなったりします。疲労回復のために、1日3食しっかりと食べることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食とることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムをととのえることにもつながります。

1日は朝ごはんから始まる 朝ごはんステップアップ

1日を元気に始めるため朝ごはんは欠かせません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう！



ホップ

(主食のみ)

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごしましょう。



ステップ

(主食+1品)

主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。



ジャンプ

(バランスを考えると)

主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物をみだくさんにすることで、栄養バランスがよりよくなります。





『もしもの時』に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。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とどこおり、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分(家族)の命は自分で守るという意識をもつことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食料品を備えておくことが推奨されています。

**かてい そな 家庭で備えておきたいもの**

*** 備蓄食の期限確認をし、食品の入れ替えをしましょう。**

みず 水



家 調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。

カセットコンロ カセットボンベ



家 ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。

しょくりょうひん 食料品



家 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えておきましょう。

家 災害時には、栄養バランスのかたよりの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。

家 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。

かていびちく 家庭備蓄は、「ローリングストック」で！！

しゅしょく たんすいかぶつ おお ふく 主食(炭水化物を多く含むもの)



こめ もち 即席めん 乾めん パックごはん シリアル

しゅさい たんぱくしつ おお ふく 主菜(たんぱく質を多く含むもの)



レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰

ふくさい た 副菜・その他



根菜類 野菜の缶詰 漬物 ジュース しょうゆ 乾物 お菓子

かぞく じょうきょう おう ようい もの 家族の状況に応じて用意する物



アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 ミルク