

9月 食育だより

大潟村学校給食共同調理場



地震や台風、大雨などの大きな自然災害が起きますと、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまう可能性があります。このようなときに食べ物や水に困らないように、普段から家庭に食べ物や水を備えておくといよいでしょう。最低3日分、出来れば1週間分を家族の人数分準備しておきます。日常的に使い、補充していく「ローリングストック」で準備していきましょう。水は1人1日2ℓが必要です。食べ物は、レトルト食品や缶詰などを準備しておき、日常的に使い、使った分は補充していきます。「備えあれば憂い無し」です。



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！



生活習慣病は、子どもの頃からの食習慣や運動などの生活習慣が影響しています。子どもの頃から、健康的な食習慣を身に付けましょう。



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」を心掛けましょう。

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
------------------------------------	-------------------------	--------------------------------