



# 9月食育だより

世田谷区立代田小学校  
令和6年9月号  
校長 鈴木 忍  
栄養士 田中 洋子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みのあとは、眠気やだるさを感じたり、疲れが出て体の不調が起こりやすくなります。まだまだ暑い日も続きますので、食事と睡眠をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。



## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝し、豊作を祈ります。今年の十五夜は9月17日です。給食では「月見団子」を献立に入れました。関東では丸い団子が一般的ですが、関西のほうでは、里芋のような形の団子にあんこを付けたものが伝統的なスタイルです。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

みず

#### 水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



#### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



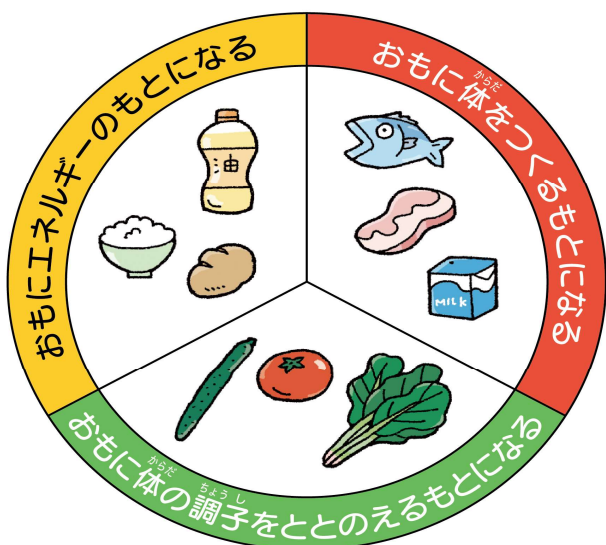
#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。





「**食品の働きを知り、バランスよく食べよう**」です。



偏りなくとりましょう

# 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

毎月配布している献立表では、食品に含まれる栄養素の働きを「赤」「黄色」「緑」の3つの食品のグループにわけて表記しています。1回の食事にこの3つの食品がまんべんなく入っていると、バランスのとれた食事とみることができます。「栄養バランスのとれた食事」というとむずかしそうに聞こえますが、これを使うと食品の働きや、栄養のバランスを簡単に知ることができます。

## ちよいと足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

### カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

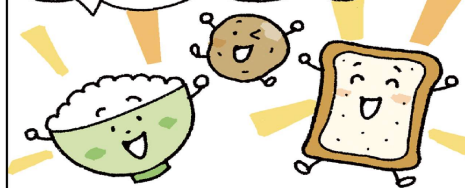


## 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

