

# 9月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

9月1日は『防災の日』です。2023年は、関東大震災から100年目の年です。近年は、地震や台風、豪雨など甚大な被害につながる自然災害が増えています。災害時に自分の身を守り、健康被害を防ぐことができるよう防災意識を高めましょう。



## 食育ピクトグラム① 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食品を備蓄しておきましょう。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えるのがおすすめです。

#### ローリングストックのポイント

- 1 家庭にある食品をチェックする。
- 2 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す。



#### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または、簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上備えておきましょう。

<b>主食 (炭水化物を多く含むもの)</b>  お米、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル	<b>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</b>  レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰	+	 水
<b>副菜・その他</b>  根菜類、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子	<b>家族の状況に応じて用意する物</b>  アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、乳児用ミルクなど		

まだまだ暑いですね

## どうして水分補給が大切なのでしょう

私たちの体の65~70%は、水分です。この水分は、汗をかいて体温を調節し、血液や細胞に重要な働きをしています。たくさんの汗をかくこの時期や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。のどが渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、朝食、昼食、夕食の3回の食事からとることができます。特にみそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。



### ★スポーツの時は★

運動をしてたくさんの汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラル補給をするために、スポーツドリンクが、適しています。ただ、糖分が多く含まれているので、飲む量に気をつけましょう。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで

### 今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分量)

(乾)大豆	75g
豚もも肉	50g
ベーコン	15g
じゃがいも	220g
たまねぎ	180g
にんじん	40g
にんにく	少々
サラダ油	適量
トマトケチャップ	20g
トマトピューレー	20g
ウスターソース	小さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1
黒砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	120mL

## ポークビーンズ

### 【作り方】

- ① (乾)大豆は、やわらかくゆでておく。
- ② 豚もも肉とベーコンは、食べやすい大きさに切る。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、さいの目切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚もも肉とベーコンを入れて炒める。
- ⑤ にんにく以外の野菜を入れて軽く炒めて、ゆでた大豆、水を入れ、調味料を加えて煮込んで仕上げる。



出典『給食&食育イラスト素材集』『学校給食』全国学校給食協会

引用『食育ピクトグラム』農林水産省