

つきもくひょう きそくただ しよくじ  
月目標：規則正しい食事をしよう



Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side Dish, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.). Rows include meals like 'Coppa Pan', 'Gohan', 'Maru Pan', etc., with detailed ingredient lists and nutritional data.



※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより



こんげつ もくひょう  
~今月の目標~  
きそくただ  
**規則正しい**  
しょくじ  
**食事をしよう。**

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## ひくシオたすベジ

減らそう塩分! 増やそう野菜!!

長野県は平均寿命が男女ともに日本一になったことがあります。しかし、脳卒中などの生活習慣病になる人が多いため、健康寿命はあまり長くありません。そこで、生活習慣病の予防に効果的な活動「Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)」を行うことで世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す「信州ACEプロジェクト」という取り組みが行われています。

給食では「ひくシオたすベジメニュー」を提供します。

ひくシオたすベジメニューとは、...

- ・1食: 野菜120g以上、塩分基準値内(小学校2g・中学校2.5g・大人3g)
  - ・1品: 野菜70g以上、食塩0.6g未満
- 地元産の野菜・きのこを使用していること

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



### 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

- 家庭にある食品をチェックする
- 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
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



### 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をおすすめです。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日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。