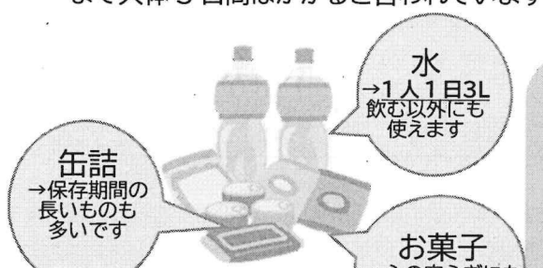
食育だより　令和８年９月　No.5

いただきま~す。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校　栄養教諭

９月１日は防災の日　防災準備をしよう

毎年9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に起きた関西大震災の教訓をきっかけに定められました。また、9月は台風などの災害も多いので備えを備える日としてされています。災害時に自分の身を守るために防災備蓄品とは災害時に被災地に救援物資が届くまで自足してしのぐための物です。救援物資が届くまで大体３日間はかかると言われています。どんなものを入れておいたらいいでしょうか。



災害バックは
最低３日分を
入れておきましょう



アルファ化米や
レトルト食品
→ゴミも出にくく、水や
燃料を節約できます

持ち運べる量にしよう

防災グッズを詰めた後に必ず背負ってみましょう。人ごみやがれきの上も無理なく持ち運べるかを考え、中身を考えましょう。

野菜不足の対策を

避難中の食事は野菜不足になり、便秘や体調不良につながるケースもあります。常温保存できる野菜ジュースや乾燥野菜、ドライフルーツ、乾燥のわかめなど用意しておきましょう。

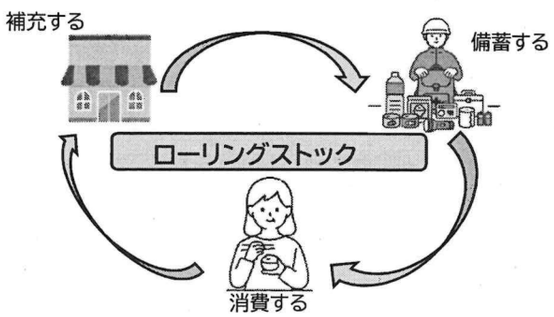
食べなれたものを備蓄しよう

食べたことがないものは非常時とは言え食べにくいものです。備蓄品は普段から食べ慣れているものや特別なものはキャンプをした時などに食べてみましょう



ローリングストック

ローリングストックとは普段の食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで常に一定量を家庭に備蓄しておく方法です。災害発生からライフライン復旧まで１週間以上かかることもあります。そこで、最低３日間～１週間分の食品の備蓄が望ましいと言われています。



- □ 普段食べている食材を多めに買って備える
- □ 普段の食事で食べる（期限の近いものから食べる）
- □ 食べたら買い足して補充する
- □ アレルギーや年齢などそれぞれの人に合った食品を備蓄する

適塩量ってどのくらい？

どのくらい塩分をとってもいいの？

塩は体内で筋肉の働きの調整や神経の調整、体内水分量の調整など体に必要な物質です。しかし、塩分を摂り過ぎるとのどの渇きや身体のむくみ、長期的に塩分のとり過ぎがあると高血圧や動脈硬化のリスクが高まります。



男性
摂取量平均 10.6g
↓
目標量 7.5g未満



女性
摂取量平均 8.9g
↓
目標量 6.5g未満

食塩の一日の摂取量は食事摂取基準で決められています。普段の食事で知らず知らずの内に多く塩分をとっていないか振り返ってみましょう。

実は塩分の多い食材は？

塩は味付けだけに使われているだけではなく、食品の保存性を高めたり、食感を保たせるために使われます。

減塩のポイント



調味料は味見してから

→摂取塩分量の約 67%が調味料由来といわれてます。減塩商品や旨味、酸味、辛味などを利用して美味しく減塩しましょう。



加工品や漬物は控えめに

→インスタント麺はスープに塩分が多く含まれます。食べる時はスープを残すなどして塩分の摂取を控えましょう。

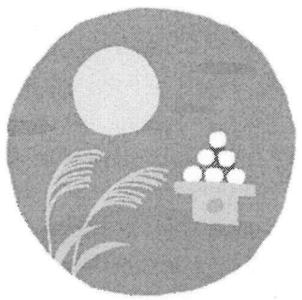


醤油やソースは小皿に

→醤油やソースは小皿に入れてつけ過ぎに注意しましょう。

９月の行事

９月25日　中秋の名月



旧暦８月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は９月25日がその日にあたります。この日には月見団子やススキを飾り、月を眺める習慣が残っています。また、栗や里芋などの秋の収穫物をお月見のお供え物にしていたそうです。月見団子は満月の様な丸い形が一般的ですが、地域によって形が変わります。関西ではしずくのような形をした団子の上に小豆を被せて作られる地域もあります。
９月25日には島本町の給食でもお月見デザートが出ます！

長い夏休みが明けて９月になりましたね。まだまだ猛暑日が続き、熱中症も起こりやすい温度です。こまめな水分補給や熱中症対策をしましょう。２学期には行事がたくさんあるので規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう！

