

# 食育だより

## 9月



給食室  
令和8年9月

9月1日は「防災の日」です。6月26日には、東部・富士五湖地域を震源とする震度6弱の地震が発生しました。地震や災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に備えて、長期間保存できる食品や飲み物を普段から用意しておくことが大切です。(下の表は、災害時の備蓄食品の一般的な例です。)

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 非常用食品缶詰</b><br>缶詰の果物、野菜、肉などは長期保存できます。<br>                            | <b>5 非常用の水</b><br>飲料水は非常に重要です。ボトル入りの水や浄水器を用意しましょう。<br>            |
| <b>2 乾燥食品</b><br>乾燥果物、乾燥肉、インスタントスープ、カップラーメンなど水分を含まない乾燥食品は長期保存に適しています。<br> | <b>6 保存飲料</b><br>長期保存が可能な乳製品やジュースなど、非常用の飲み物も必要です。<br>             |
| <b>3 保存食品</b><br>米、パスタ、缶詰のスープやチリ、乾燥ビーンズ、缶詰のピーナッツバターなど長期保存を備蓄しましょう。                                                                                         | <b>7 栄養補助食品</b><br>ビタミンやミネラルのサプリメントは栄養不足を補います。                                                                                                      |
| <b>4 栄養バー</b><br>小さくても高カロリーで栄養価があり栄養不足を防ぎます。<br>                        | <b>8 調味料と食品用具</b><br>塩、砂糖、こしょう、缶切りフオーク、スプーンなど、準備しておくとういすです。<br> |

## 簡単レシピ紹介 ・ツナとコーンの炊き込みご飯

### 【材料】

- ・ 米 2 合
- ・ ツナ缶 1 缶
- ・ コーン 50 g
- ・ しょうゆ 大さじ 1

### 【作り方】

材料を入れて炊くだけ!

忙しい人にも簡単に作れて、たんぱく質もとれます。



## 昔ながらの和の食材「まごは(わ)やさしい」

9月21日は敬老の日です。日本は世界でも長生きする人が多い国です。2020年の調査では、平均寿命が女性は世界1位、男性は世界6位でした。その理由の一つに、栄養バランスのよい和食があるといわれています。山梨県の平均寿命は、女性87.94歳(全国12位)、男性81.71歳(全国17位)です。

健康な体をつくるために覚えてほしい言葉が、和食の合言葉「まごはやさしい」です。

③まめ



良質なたんぱく質が含まれています。カルシウムやマグネシウムなどミネラルも豊富です。

④やさい



様々なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれます。

⑤さかな



良質なたんぱく質が豊富。健康に良いEPA、DHAが含まれています。

⑥ごま



高エネルギーで体に良い油が含まれます。ミネラルやビタミンEが豊富です。

⑦いたけ きのこ類



ビタミンDが豊富。またうま味成分、食物繊維も豊富です。

⑧わかめ



ミネラルやビタミンKが豊富。またカルシウムと食物繊維が含まれています。

⑨いも



低カロリーで食物繊維、ビタミンDが豊富です。いも類に含まれるビタミンCは調理方法(蒸す、焼く)により、こわれにくいです。