



食育だより

もぐもぐ

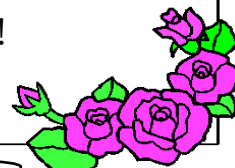
令和8年8月25日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

8・9月

いよいよ2学期が始まりますね。楽しい夏休みが過ぎましたか。今年の夏は少し過ごしやすかったとはいえ、暑い日も多かったので、夏ばてしてしまった人もいるかもしれません。夏の疲れを早くとるためにも、バランスの良い食事を心がけ、夜は早目に休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。毎日元気に学校生活が送れるようにしましょう。
2学期の給食は、8月28日から始まります。準備をお願いします。

給食目標
朝食の大切さを考えよう！



9月は食生活改善普及運動月間です！

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく＊バランスよく！

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

●「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために
行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう！

おいしく減塩！1日マイナス2g
減塩で健康生活！



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう（食塩小さじ1杯=5g）

毎日プラス1皿の野菜！
野菜で健康生活！



★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

毎日のくらしに with ミルクと骨貯金
牛乳・乳製品で健康生活！



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。



早寝早起き朝ごはんは、成長期の子どもにとって、最も大切な「規則正しい生活リズム」を作ります。朝ごはんを食べてから登校しましょう！



9月1日は「防災の日」です！

9月1日は、防災の日です。今年の夏は、日本各地で様々な災害が起こり、今も避難生活をされている方が多くいらっしゃいます。災害はいつ起こるかわかりません。ご家庭でも、何か災害が起こった時の連絡方法や、避難場所などこの機会に話しておくといいですね。

現在、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」が広く提唱されています。賞味期限に気をつけながら、むだなく上手に備えましょう。



少し多めに買って常に常備。古いものから使う！

災害に備えよう！

ローリングストック法

使った分を買い足す！



ふだんの生活で消費。非常食も食べ慣れておく！

備えあれば憂いなし！食品は最低3日分、できれば1週間分くらいの備蓄を！

簡単朝ごはん、毎日元気！

朝食レシピ紹介 ～わずか3分 なっとうとじゃこののっけ丼～

材料（1人分）

- ・ご飯 茶わん1杯
- ・なっとう 1パック
- ・しらす干し 大さじ1
- ・つけもの 大さじ1
- ・しょうゆ 適量

作り方

- 1 なっとうとしょうゆを混ぜる
- 2 茶わんにご飯をよそい、その上に①のなっとう・しらす干し・つけものを盛り付ける
- 3 できあがり！

参考資料：誰でもつくれる朝ごはんメニュー集 - 埼玉県教育委員会

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>