



松前町学校給食センター

長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか？新学期、元気にスタートをきりたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。

大切です！朝ごはん

1日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんを全く食べない子どもは減ってきていますが、若い世代（20代）で朝ごはんを食べない人の割合がなかなか減らないようです。



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



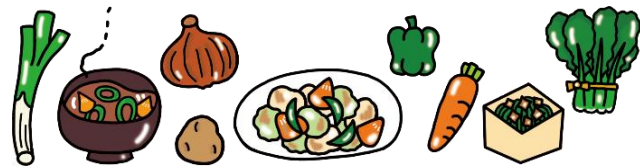
脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物 が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

9月1日は防災の日

大規模災害などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いかと思えます。賞味期限切れや足りないものがないか、1年に1度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくこと！

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p><b>その他</b></p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p><b>備品類</b></p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

料理教室が開催されました。

7月24日水曜日、松前町学校給食センターで、松前町の特産品を使用した給食レシピの料理教室が開催されました。年々、参加希望者が増え、今年は50名の親子が参加してくれました。また、今回は給食で使用している野菜の町内生産者の方も参加してくださり、野菜作りへの熱い思いをお話ししてくださいました。



今月の給食目標 生活習慣病について考えよう

生活習慣病を予防するために、朝ごはんは大きな効果があります。朝、おいしくごはんが食べられるリズムを作りましょう。