

# 9月 食育だより



令和5年9月1日(金)  
 港区立高松中学校  
 校長 中山 幸子  
 栄養士 島田 理香

## 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。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

1人1日3ℓ  
 あると安心です。



#### 食料品

多めに買い置きし、使ったら  
 買い足す「ローリングストック」  
 で備えましょう。

災害時は栄養バランスが偏ります。主食・主菜・副菜をそろえておきましょう。



#### 備える



甘いお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 家族の状況に応じて用意する物



食物アレルギーをもっている人は常日頃から備えておきましょう。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊花の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



#### ● カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。



#### ● ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

