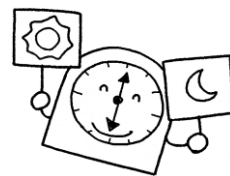


9月 給食だより

令和7年度

福島市北部学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

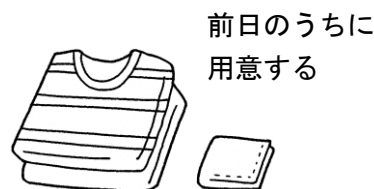


元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

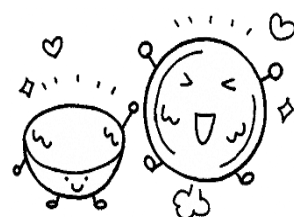
「早寝・早起き・朝ごはんを食べる」ためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

9月の目標 「好ききらいをなくそう」

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は異なります。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろな食品を食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べることに挑戦してみましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、必要のない有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうま味、食塩などの塩味を好みます。一方、酸味や苦味を避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになってきます。

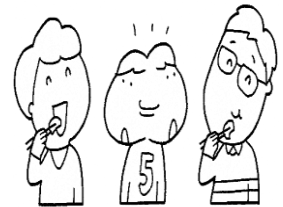


また、幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになるということが見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

①「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



②好きな味つけや調理法を試してみる



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法を変えると食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理方法を試してみましょう。

また、野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘味が引き出されます。食べ物が持つ甘味やうま味を生かした調理をしてみましょう。ピーマンやゴーヤなどの苦みは、油で炒めることでやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理方法にすると食べやすくなります。



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米（無洗米が便利）
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物（小麦粉など）
- ☐乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆



【副菜】

- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜



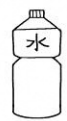
【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



【調味料】

- ☐砂糖 ☐塩
- ☐酢 ☐しょうゆ
- ☐みそ

