



9月食育だより

令和8年
千曲市第1学校給食センター

二学期が始まり一週間が過ぎました。夏休みの疲れはとれましたか？まだまだ蒸し暑い日が続いています。バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

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。

「生活リズム」乱れていませんか？



- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう

食生活をチェック！

☐ 1日3食、規則正しく食べている	☐ 腹8分目を心がけている
☐ 毎食、野菜を食べている	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている
☐ お菓子はとり過ぎないようにしている	☐ 1日1回は家族そろって食事をしている

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！



♪おいしく減塩！1日マイナス2g
～減塩で健康生活！～

♪毎日プラス1皿の野菜！
～野菜で健康生活！～

♪毎日のくらしに with ミルク＆骨貯金
～牛乳・乳製品で健康生活！～



★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、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。



★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。

今月の目標

生活リズムを整え
規則正しい食事をしよう！



千曲市キャラクター「あん姫」



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては台風が特に多く発生する時期です。令和元年の台風で千曲市も被害を受けました。停電や断水を想定して水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル × 3日以上必要。	● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

9月分の給食費の口座振替は9月30日(水)です。