

給食だより 9月

令和8年（2026年）8月28日

札幌市立柏中学校・中島中学校

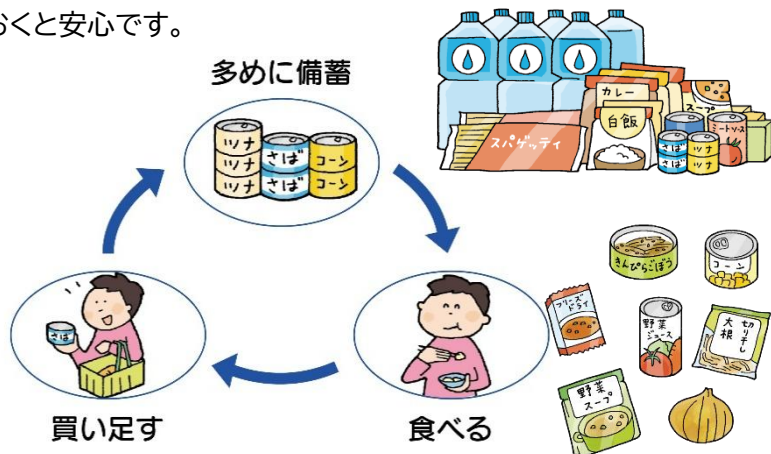
気温の高い日が続いていますが、秋はすぐそこまでやってきました。昼夜の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。旬の食材を献立に取り入れながら、元気に過ごしましょう。

9月1日は、防災の日です。地震や豪雨、台風などの災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料、飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。食品の備蓄は、定期的に賞味期限や分量を確認しておくで安心です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から食品などを多めに買って置き、日常生活の中で食べて、食べた分だけ買い足していく方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時にも、普段から食べ慣れているものが食べられます。



○食生活改善普及運動○

9月は「食生活改善普及運動月間」です。

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマに、「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」と「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「食塩摂取量の減少」を目標に、国民一人ひとりが改めて食生活の重要性について理解を深め、日常生活での実践を促進することを目的としています。



野菜を手軽に食べる工夫をして、目標量に近づけるようにしましょう。

- ① 加熱して、かさを減らす。（煮物、おひたし、鍋物など）
- ② 野菜の作り置き料理を用意する。
- ③ 肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- ④ 外食時に野菜の多いメニューを選ぶ。（定食、中華丼、野菜ラーメンなど）



毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんであれば1日2個。手に取りやすいカットフルーツなどもおすすめです。



体に必要な栄養素をバランスよくとるためには、毎日の食事で主食、主菜、副菜（+汁物）を組み合わせる食べることが大切です。



食塩のとりすぎには注意が必要です。だしや柑橘類、香辛料を活用して、おいしく減塩してみましょう。

