



# 食べてみんな元気

食育だより  
令和7年9月号  
知立市学校給食センター



長い夏休みが終わりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れがでないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 「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。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

**備える**

<p><b>水</b></p> <p>ひとり1日3リットル×3日分以上必要。</p>	<p><b>食料品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>
--	--	--

**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8日の給食は、知立市が「災害時相互応援協定」を結んでいる魚津市がある、富山県の郷土料理「ととぼち汁」を取り入れました。

## 野菜を食べていますか?

野菜は、ビタミンやミネラル、食物せんいを豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。毎食一皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### ★野菜をとるコツ

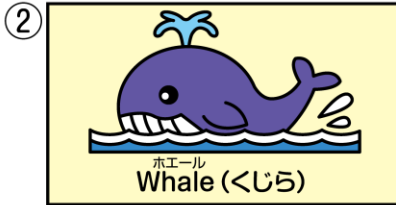
<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------



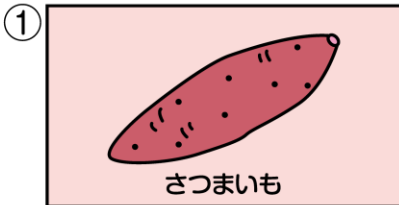
※裏にクイズがあるっぴ!

# あき た 秋の食べもの 3 択 クイズ

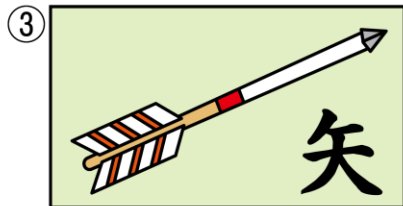
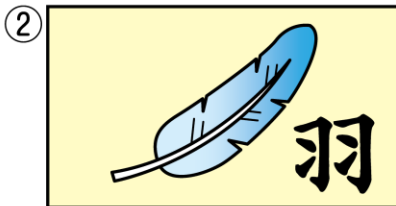
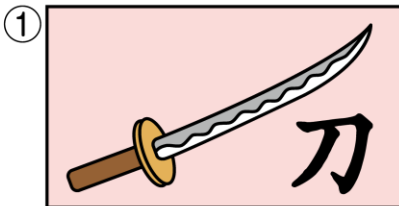
**Q1** ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？



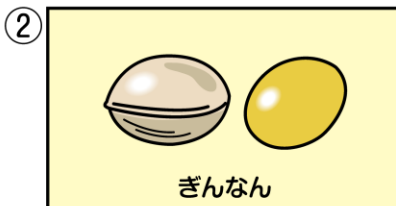
**Q2** 次のうち、根っここの部分を食べるいもはどれ？



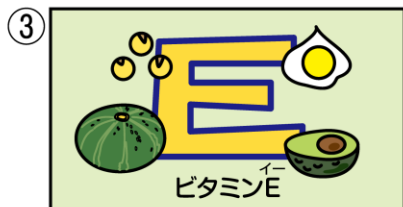
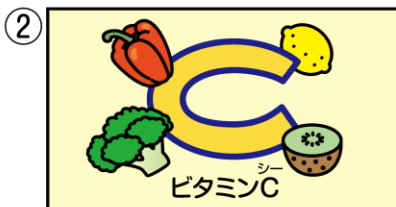
**Q3** サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？



**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ？



**Q5** 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？



**こたえ**

Q1=③ (Eggplant)    Q2=① (②と③は地下のくきの部分)    Q3=① (秋刀魚)  
Q4=③ (土の中に育つ)    Q5=② (100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

