



9月

# 給食だより



富山市立三成小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。毎日を健康に過ごすためにも、赤・緑・黄の食品群の働きを知り、それぞれの食品群から偏りなく食べるように心がけましょう。

## ～3つの食品群の働きについて知ろう～

ぼくたちは、健康な  
体づくりをサポート  
しているよ！

好き嫌いせず、  
いろいろな食べ物を  
食べてみよう！

赤

### 体をつくるもとになる

肉、魚、卵、大豆、大豆製品、乳製品など、主にたんぱく質を多く含む食品で、血液や筋肉になります。

緑

### 体の調子を整える

野菜、果物、きのこ類など、主にビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。

黄

### 熱や力となる

ごはん、パン、砂糖、油脂類など主に炭水化物や脂質を含む食品で、体を動かすためのエネルギー源になります。

3つの食品群がそろった食事をすることで、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。  
好き嫌いせず食べて、病気になりにくい健康な体づくりをめざしましょう。

## ～防災の日献立 の紹介～

富山市学校給食では、防災の日にあわせて「防災の日献立」を実施します。

### □ セルフおにぎり □ 野菜ふりかけ

食器の代用品としてポリ袋を使い、手軽に味付けができるふりかけを入れて、自分で握っておにぎりを作ります。

災害時に貴重な水を節約できます。



### □ 生乳

### □ 高野豆腐のみそ

**注**期の保存が可能な乾物(高野豆腐、干ししいたけ、乾燥わかめ)と、常温でも日持ちする野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ)を使用したみそ汁を提供します。

### □ パイン缶詰

常温で長期保存が可能で、カットされている缶詰を使用します。

## 9月1日は防災の日



災害が発生した場合に備え、食料や水を日頃から備蓄しておくことが大切です。

この機会にご家庭でも災害時の備えについて話し合ってみましょう。

### 災害時に役立つ食事について知ろう

主食: アルファ化米、お粥(レトルト)、乾パン、即席めんなど

主菜: レトルト食品、缶詰など

副菜: 常温で日持ちする野菜、乾物、野菜ジュース、フルーツ缶など

その他: 水、ガスコンロなどの調理器具



### Point

災害時は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが不足しやすくなります。乾物や缶詰、野菜ジュースなどを上手に活用して栄養の偏りを予防できるように準備しておきましょう。



