給食だより 9月

大子町立学校給食センター
令和6年9月

夏休みが明けて、学校生活が再開しました。生活リズムは整っていますか？
今年も暑い日が続き、体が疲れているかもしれません。そんな時こそ、しっかり寝る、しっかり朝ごはんを食べるといった基本の生活リズムを整えることが大切です。
まだまだ暑い日も続きます。水分補給をこまめにとることも心がけていきましょう。

6月の朝食摂取状況調査の結果が出まし

大子町では、町民一人ひとりが生活習慣に関心を持ち、健康管理に努めていきいきと生活できるよう、家庭・地域・学校・企業・民間団体等と行政が一体となって健康づくりに関する様々な取り組みを推進しています。その中の「健全な食生活確立」の一環として、朝食の喫食状況を年2回実施しています。令和6年6月に実施した結果が健康増進課より届きましたので報告します。

★集計結果

	欠食率（R6年6月）	欠食率（R5年11月参考）
保育所・保育園・幼稚園	3．0%（　99人中　3人）	0．9%（108人中　1人）
小学校	4．0%（　99人中　4人）	2．6%（116人中　3人）
中学校	24．7%（263人中　65人）	34．2%（263人中　90人）
高校	38．7%（111人中　43人）	29．3%（116人中　34人）

※小学校は1・2年生対象

★朝食摂取状況の傾向

・保育所・保育園・幼稚園は、主食は必ず食べさせようと、ご飯だけではなくシリアルやパン、そうめんなど、朝食に出すものを工夫している家庭が多い。
・朝は少食であまり量を食べられない幼児（児童）が多く、食べられるものや、好きなものを出している家庭が多い。
・朝食を食べる時間を確保するため、早く起きて時間を作りたいという意見もあった。
・中学生は、昨年度より欠食率が減少傾向になったが、学年が上がるに伴い欠食率も増加傾向にある。
・高校生は、土日の欠食が多く見られた。

なぜ朝ごはんが大切な

朝ごはんを食べると・・・

★体温の上昇
睡眠中に下がった体温を上昇させ、朝から活動できるようになります。

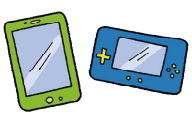
★勉強の集中力が上昇
脳が必要とするエネルギー源は、炭水化物が分解されてできるブドウ糖です。朝ごはんを食べると、脳が活発に働き集中力がアップします。

★肥満になりにくい
朝ごはんを食べる習慣がある人のほうが、肥満の傾向が低いといわれています。空腹状態が続くと、一回の食事で多くの栄養を蓄えようとするため、肥満になりやすくなってしまいます。

★排便習慣
朝ごはんを食べることで、腸を刺激し排便が促されます。

家族で見直し！生活習

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどありませんか？また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るため、夜に浴びると眠れなくなる報告があります。朝ごはんを食べる習慣をつけるには、家族みんなで、早ね早起きの規則正しい生活習慣に取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

地震や豪雨、台風などの災害が全国各地で発生しています。
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

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

水

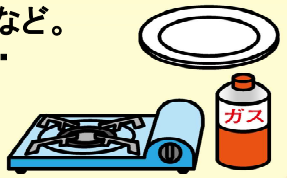
●1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

●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。

その他

●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。

災害に備える

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特長です。登山などの携帯食や災害時の非常食として、とても便利です。これも賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

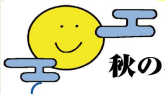
だいごをたべよう　ねぎ　～だいご町産食材の紹介～

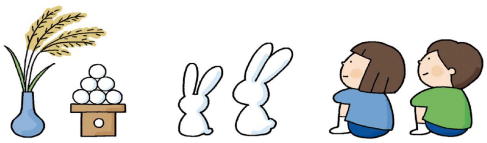
9月の学校給食は、大子町でとれた「ねぎ」を使用します。生産者は川山地区の齋藤勝巳さん。齋藤さんは、じゃがいもや玉ねぎなども学校給食に出荷しています。

茨城県のねぎの生産量は全国第１位です（令和４年度）。
ねぎは味噌汁やスープ、炒め物などいろいろな料理に合う食材です。白い部分は「淡色野菜」として、緑の部分は「緑黄色野菜」として、両方の働きを持っています。喉の粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあり、風邪の予防・改善に効果があるといわれています。積極的に食べていきたい食材です。

出典：いばらき食と農のポータルサイト

9月17日(火)はお月見です。



秋の年中行事　月見

月見は、旧暦の８月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。