

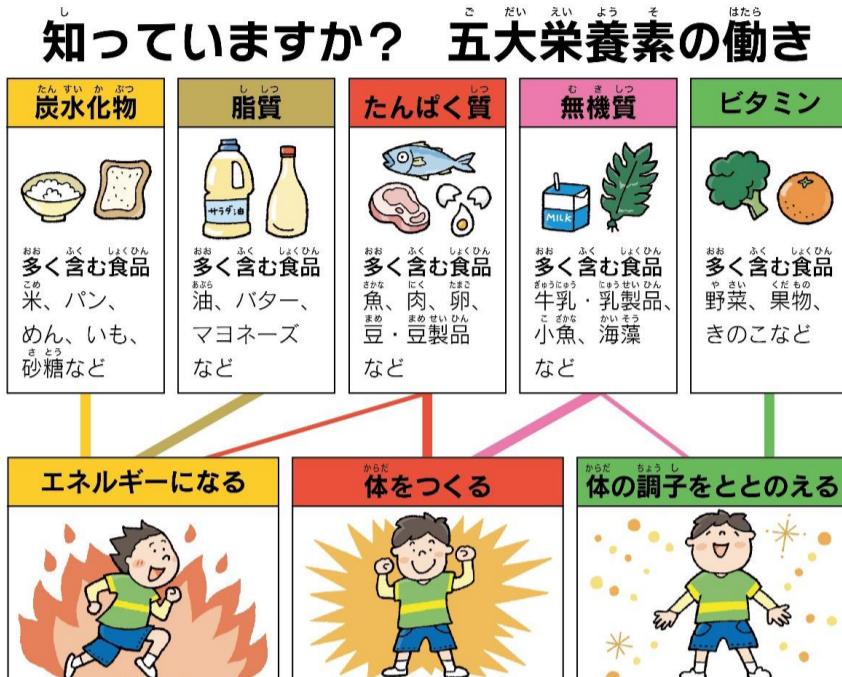


鶴田町学校給食センター

(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「じょうぶな体にしよう」



成長期は、命をたもったり活動したりするだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。食品にはそれぞれ、ふくまれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、じょうぶな体をつくりましょう。

みんながそろえば 栄養満点！



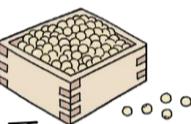
成長期に欠かせない たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



今年の節分は2月3日！！



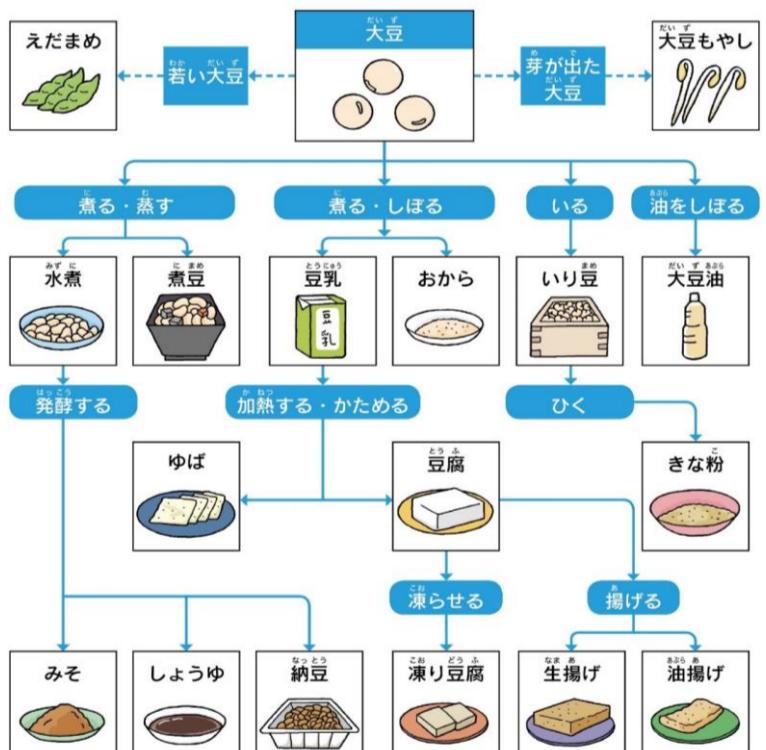
家族みんなで恵方巻きを食べたり、豆まきをしたりして、「フク」をよびこみ、「オニ」をおいはらおう！



大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいます。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

姿をかえる大豆



災害にそなえよう！

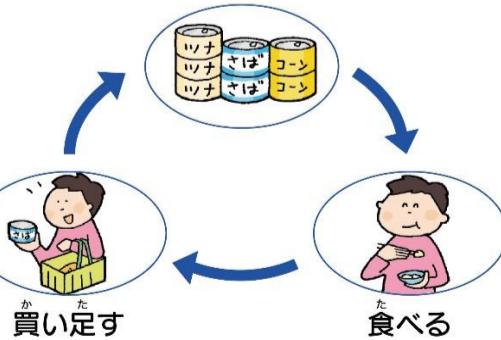
日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

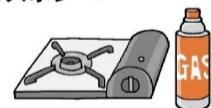
ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。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、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



カセットこんろ・
ガスボンベ



電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



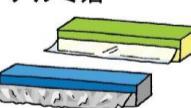
水入れや調理
などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減
らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



皿に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具
をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに
調理ができます。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・びん詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃが芋や玉ねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。

