

# 8月 9月 給食だよ!

令和4年8・9月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかり摂るよう心がけましょう。

暑さや気温の変化で食欲がなくても、バランスを考え少しでも食べられるものを食べるよう心がけましょう。

## もっと! 野菜を食べよう

野菜 350g は両手に  
いっぱい の量です。



8月31日(水)は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

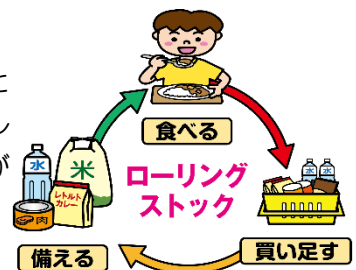
### 野菜には、こんな効果が期待できます! . . . .

肌を丈夫にする	便秘を予防する	高血圧を予防する	食べ過ぎを防ぐ
<p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!

