

毎日とても暑い日が続いていますね。夏休み明けは、朝からなかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたり、体調を崩しやすくなります。夏バテ解消には、栄養バランスのとれた食事をして、ぐっすり眠ることが大切です。夏休み明けの学校生活に向けて、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

7 災害にそなえよう



いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

～食育ピクトグラム～ 食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するものです。

なぜ家庭で備蓄が必要？

地震や水害等の災害が起こると、水道や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに、1週間以上かかることがあります。また、支援物資が届くのにも3日以上かかることがあります。スーパーマーケットやコンビニエンスストアの品物がなくなることが考えられます。

そういう非常事態を想定し、家族のために最低3日間から1週間分の備蓄食を用意しておきましょう。



落ち着いてきたら、カセットコンロと鍋でご飯を炊くこともできます。瓶詰のおかずや缶詰、ふりかけ、常温保存できる漬物などがあればご飯もおいしく食べられますね。

また、食物アレルギーなどで食べられない食品がある場合は、特に備えが重要です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

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。



あなたは大丈夫?? 食塩のとりすぎ注意！

健康な体を保持するためには食塩は欠かせないものです。しかし、体に必要な量以上の食塩を摂ると生活習慣病のリスクを高め、将来の健康に影響してしまいます。

1日にどれくらいの食塩をとればいいの？

みなさんが大人になっても元気な体でいられるように、1日にとる食塩の量はこれくらいにしましょうという目標量があります。自分が1日にとっていい食塩の量を下の表で見てください。

＜表 1日の食塩相当量の目標量＞

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

給食1食分の基準値は、

小学生(3.4年生) 2.0g未満、中学生2.5g未満です。

食塩が多い食品はどんなもの？

- ・ラーメンやうどんなどのめん類のスープ。
- ・加工食品（ハム、ソーセージ、ちくわなど）やインスタント食品など、保存性の高い食品。
- ・レストランやファストフード、コンビニエンスストアなどの食事。
- ・しょっぱいおやつ。



食塩をへらす作戦を考えよう！ ～できそうな作戦に○をつけてみましょう～

調味料はかけるよりも少量つけるようにする。

ラーメンやうどんなどの汁は残す。

ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は食べ過ぎないようにする。

インスタント食品やレトルト食品を食べる回数を減らす。

おやつは量を決めて、食べ過ぎないようにする。

学校給食でもいりこやかとお、昆布からだしをとり、うま味を生かしています。また、ねぎやしょうがなどの香味野菜の活用や、汁物の実の割合を増やすなど、おいしく減塩ができるよう工夫しています。また、夏休みに八女市の各学校の調理員が集まって行われる学校給食調理講習会では、令和7年度は減塩をテーマに新メニューの試作や現在実施しているメニューの見直しを行い、今後の給食に活用していく予定です。9月以降の食育だよりでは、減塩についての話をしていきます。（*減塩は食塩の量を減らすという意味です。）