

9月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年9月1日(月)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、やる気が出なかったり、日中だるさを感じやすくなったりします。「朝起きたらカーテンをあけて日光を浴びる」「朝・昼・夕食をしっかりとる」「十分に睡眠をとる」ことで生活リズムが整います。明日からも朝食をしっかりとって、元気に登校してください。

給食は、明日、9月2日(火)から始まります！

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

板橋区では、おいしく、楽しく食べながら備えるために、健康福祉センターの栄養士さんが防災レシピを提案していて、湯せん調理（バッククッキング）もっているっちい。

詳しくは、こちらを検索するっちい！

板橋区 防災レシピ



★9月25日(木)は、7年生全員と8・9年生一部を対象に「貧血検査」があります。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。
-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品（生の果物、加熱してもビタミンCが壊れにくいじゃが芋などの芋類）と組み合わせると吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品

