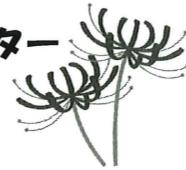




大子町立学校給食センター

令和5年9月



まだまだ残暑が続いていますが、朝晩は、涼しい風も吹くようになってきました。少しずつ秋らしさを感じられるようになります。体調を崩さずに元気に登校するためにも、生活リズムを整えて、朝ご飯は必ず食べて登校しましょう。



## 朝食摂取状況調査の結果が出ました

近年、朝食の欠食が問題になっていることから、大子町では『朝ごはんを食べよう』をテーマに、大子町健康増進課において、「元気もりもりカード」「朝食摂取状況カード」を年2回実施しています。令和5年6月に実施した、朝食の欠食率の結果が届きましたので報告します。

### ★集計結果

	欠食率(R5年6月)	欠食率(R4年11月参考)
保育所・保育園・幼稚園	5.4%(112人中 6人)	5.0%(99人中 5人)
小学校	3.3%(121人中 4人)	4.5%(132人中 6人)
中学校	30.8%(266人中 82人)	30.6%(284人中 87人)
高校	28.5%(123人中 35人)	46.0%(137人中 63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・小学校の保護者は、食べやすいものや、好きなものを朝食に取り入れ、食事に不足が生じないように工夫している。
- ・高校生の欠食率は大きく減少傾向となった。
- ・全体的に野菜不足となっている
- ・土日の記入がない生徒が多かったため、欠食とせず記入不足として計上した。(主に高校生)



## なぜ朝ごはんが大切なの？



### 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。



主食・主菜・副菜・汁物のそろった理想の朝ごはんを目指して、バランスよく食べましょう♪具だくさんのお味噌汁は、副菜も兼ね、野菜を多くとれます。前日の夕食の残りを利用するのもよいでしょう。朝ごはんをしっかり食べて元気に一日をスタートしましょう。朝ごはんをおいしく食べるために、早寝も大切です。



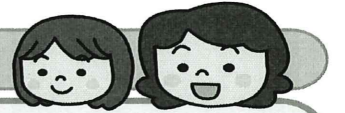
## 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

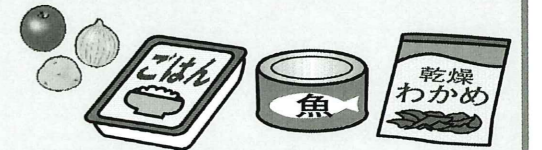
調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



#### 食料品

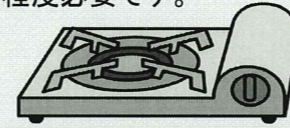
米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

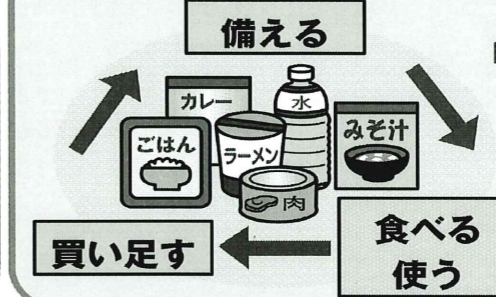


#### カセットコンロ・カセットボンベ

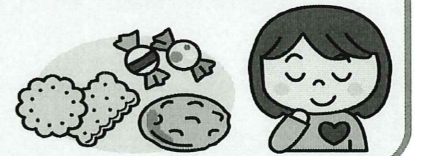
ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



#### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



## いばらきを食べてよう なす ~茨城県産食材の紹介~



大子町や常陸大宮市などで栽培されている、いばらきブランド「奥久慈なす」は、土作りもこだわり、太陽の光がたっぷり当たるよう周りの葉をV字に剪定しているため、黒いダイヤのように美しく、フルーティで甘味のある味わいと、皮の柔らかさが魅力のとても人気のあるなすです。 出典:いばらき食と農のポータルサイト

なすに含まれるカリウムは、体の中の余分な塩分を外に出す働きがあり、塩分の摂りすぎを調節します。また、皮の紫色には、なす特有の「ナスニン」とよばれる天然色素が含まれ、視力を回復したり、体の中をサビつかせるのを防ぐ抗酸化作用があり、老化やガンを予防する効果があります。なすの90%以上は水分でできているので、栄養がないといわれることの多いなすですが、残りの部分に、栄養成分がしっかりと入っています。

## 防災対応型炊飯センターが完成しました



大子町立学校給食センター防災対応型炊飯センターが完成し、今月から米飯の給食提供を開始します。大子町産のおいしい米を、大子町で炊飯して提供します。また、災害等の発生に備え、非常用電源装置を設置しており、非常時には避難所等への米飯提供も可能になります。