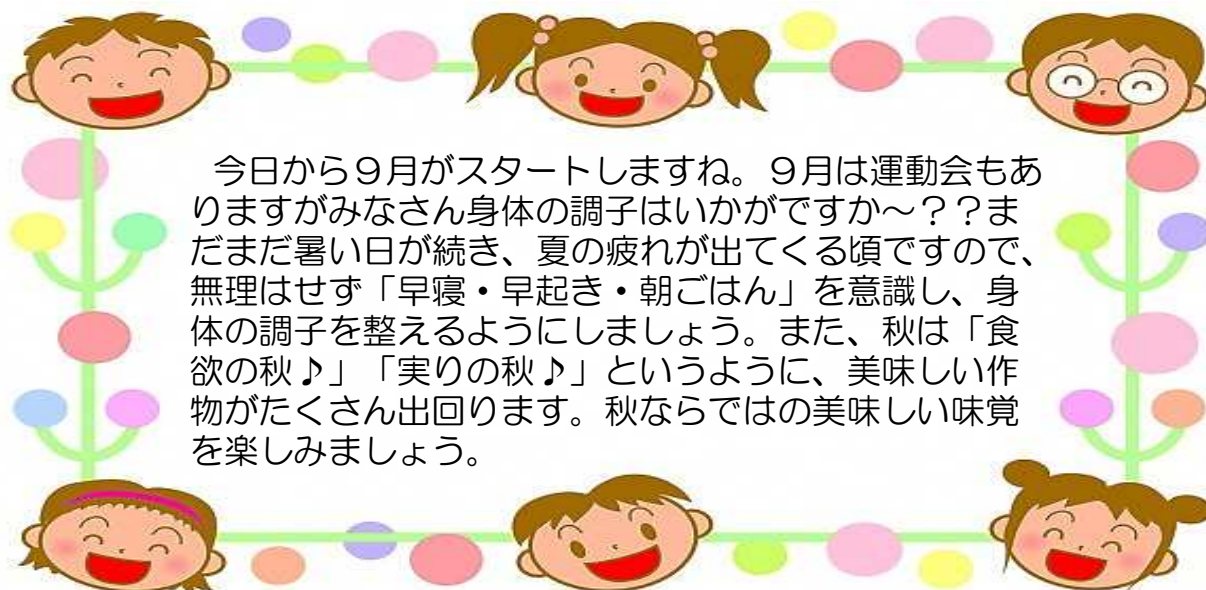


令和元年

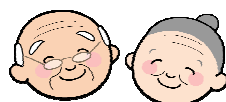
きゅうしよく

9月の給食だより 大山給食センター



今日から9月がスタートしますね。9月は運動会もあります。みなさん身体の調子はいかがですか？？まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出てくる頃ですので、無理はせず「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、身体の調子を整えるようにしましょう。また、秋は「食欲の秋♪」「実りの秋♪」というように、美味しい作物がたくさん出回ります。秋ならではの美味しい味覚を楽しみましょう。

今月の行事食



9月6日:トーチカ 献立

◇9月6日(旧暦8月8日)におこなう88歳の長寿のお祝いにちなんだ献立です。この日は、トーチカを迎えたおじいさん、おばあさんをお祝いし、さらに97歳のカジマヤーまで長生きできるよう願いを込めた沖縄のお祝い献立にしています。

「田芋入りすり身揚げ」は手作りで、一つずつ丸めて油で揚げて作るので、お楽しみに!!



9月19日:食育の日

◇毎月19日は「食育の日」です。今月の食育の日には、「まごわやさしい」をとりいれた献立になっています。「まごわやさしい」とは、豆などの豆製品、ごまなどの種実類、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、芋類のことです。これらの食品はミネラルや、ビタミン、たんぱく質がバランス良く含まれているので、積極的にとりいれると、自然と栄養バランスのとれた食事になると言われています。みなさんもぜひ、意識して普段の食事にとり入れてみて下さい。

9月の給食目標 ～好き嫌いをなくそう～

☆ 食べることは「楽しい」「おいしい」という記憶を ☆

味覚が敏感な子ども達は、苦い野菜や食べ慣れていない食品を、苦手と感じることが多くあります。苦手な物を克服するためには!!



◎毎日一口ずつ、挑戦してみる

◎自分で野菜を育てて、食べてみる

◎苦手な物に挑戦できたら、よくほめる!!!

9月16日(月)は、敬老の日です。日本は、世界一の長寿県を維持していますが、それを支えているのが「日本食」といわれています。かつて、沖縄県は全国一の「長寿県」であり、世界中から注目が集まっていました。長寿県沖縄を支えてきた元気な おじいちゃん、おばあちゃんの食事と、今の私たちの食事を比べてみましょう!

むかし
昔



昔は、お米がすくなかったので、さつまいもをよく食べていました。ゴーヤーなどの島やさい、とうふ、魚、かいそうもよく食べていました。肉は、ごちそうだったので、シーミーなど特別な日にしか食べられなかったそうです。

お父さん、お母さん世代が
で〜じなど〜ん!?



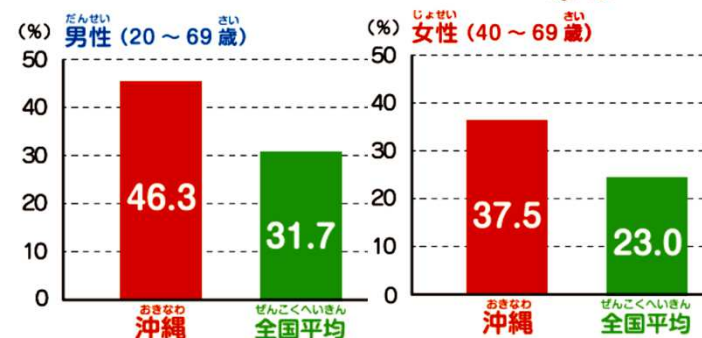
いま
今



戦争が終わり、生活が豊かになってきたから入ってきた、ポーク缶や肉、パンをたくさん食べるようになりました。ファーストフード店も増え、やさいや魚を食べる量が少なくなってきました。

この機会に、家族の食生活を見直さないね〜!?
元気な おじい・おばあを目指して、長寿県沖縄をとりもどそう!!

《肥満者(BMI25以上)の割合》



「長寿の島」といわれた沖縄
それはすでに昔のことはなし……
なんでこうなったのかね〜?
そのわけは……
昔と今では食生活が
すっかりかわってしまったからさあ……
ちゃ〜すがやあ〜!?

くわっちーさびらより