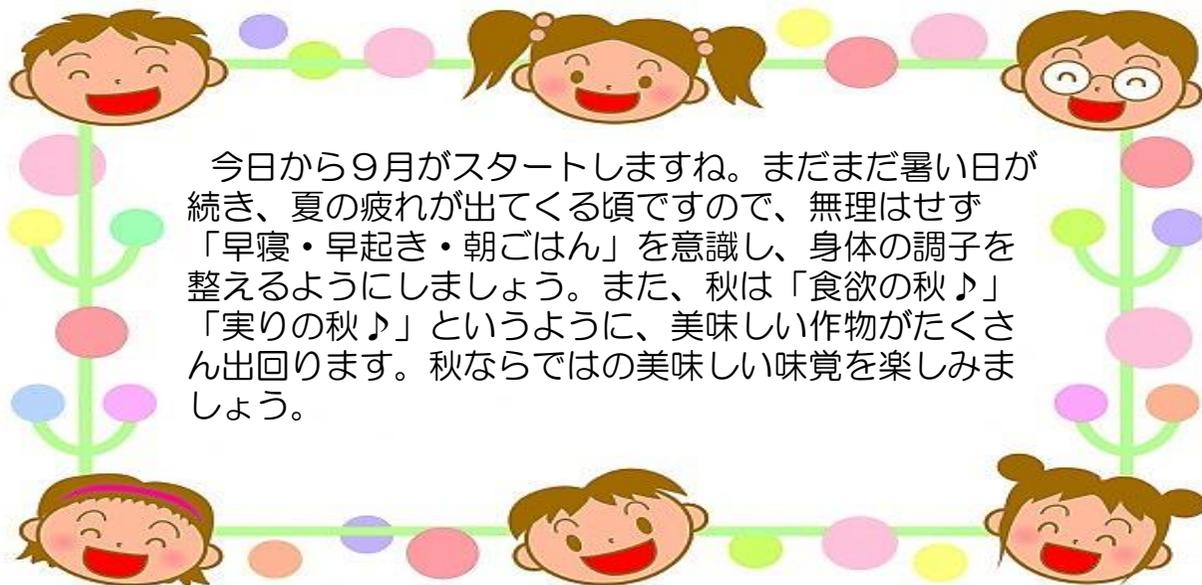


令和2年

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。まだまだ暑い日が続きます、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7日: 沖縄終戦の日 献立

◇9月7日は沖縄終戦の日となっています。6月23日や8月15日の終戦の日を過ぎても完全には戦争がまだ終わっておらず、たくさんの方が亡くなっていきました。9月7日に南西諸島守備軍の代表が嘉手納の米軍司令部で降伏文書にサインをすることで、沖縄戦が本当に終わった日となったそうです。戦時、戦後をは食べ物もなく、いもやボロボロジュシーを作って食べたそうです。二度と戦争をしてはいけないと誓い、平和を願いながらいただいでください。

9月24日: トーカチ 献立

◇9月24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、トーカチ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に願いを込めた沖縄のお祝い献立にしています。「うじら豆腐」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21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。

いま
今



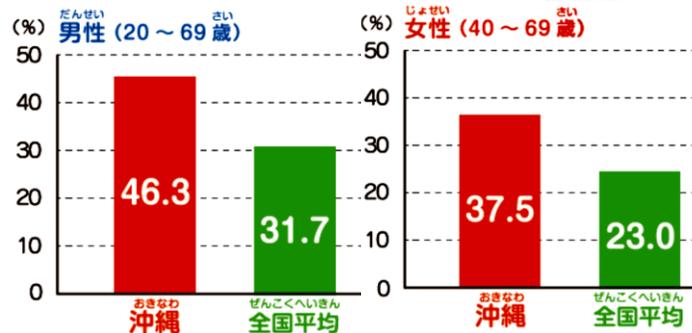
戦争が終わり、生活が豊かになってきたから入ってきた、ポーク缶や肉、パンをたくさん食べるようになりました。ファーストフード店も増え、やさいや魚を食べる量が少なくなってきました。

お父さん、お母さん世代が
さつまいもの
で〜じなど〜ん!?



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〜!?