

令和3年

9月 給食だより

給食指導目標
正しい食べ方をしよう

栄養指導目標
規則正しい生活をしよう

毎日のお子さんのようすはいかがですか？ 9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。給食センターでも、みなさんが元気に過ごせるように、栄養いっぱいおいしい給食を届けていきます。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

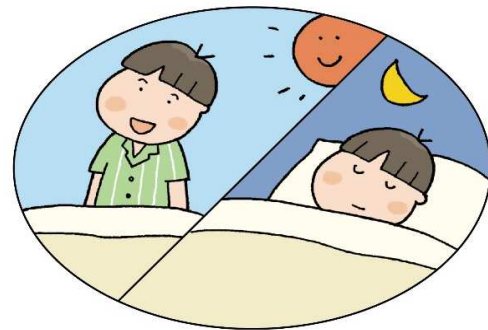
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



★ すいみん やくわり ★ 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつつたり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによりよい睡眠をとりましょう。

きゅうしょく むしようていきょう 給食の無償提供があります。

- ・1日(水)・・・シークワサーゼリー(あさひより)
- ・7日(火)・・・塩ちんすこう(南部物産より)
- ・14日(火)・・・ウムニーに使用する紅芋ペースト(沖縄県農林水産部より)

感謝していただきます。

さいがいし そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

● 主食になるもの
ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



● 主菜になるもの
肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



● 副菜になるもの
ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・節湯スープなど。



● 水
生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

$$10 \times 3 \times 3 = 90$$

$$10 \times 3 \times 3 = 90$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

こんげつ ぎょうじしょく 今月の行事食



2日(木)	防災の日献立	9月1日は「防災の日」です。それにちなんで、防災献立が出ますよ。防災について考えてみましょう。
7日(火)	沖縄終戦の日	1945年9月7日は沖縄の地上戦が終わった日です。平和への願いをこめて、白頭の食べ物にも感謝の気持ちでいただきます。
10日(金)	絵本給食	絵本「サラダでげんき」にある「りっちゃんのサラダ」を給食用にアレンジしてみました。お楽しみに♪
14日(火)	トーチカ	旧暦の8月8日は、88歳(米寿)のお祝いの日となっています。
21日(火)	十五夜	秋の収穫に感謝し、お月見団子が登場します。

こんげつ じば さんぶつ 今月の地場産物

にら、こまつな、きゅうり、ねぎ、とうがん

