

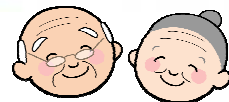
いよいよ2学期のスタートです♪



長いようであつという夏の夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？ まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出てくるころですので、無理はせずに「早ね・早おき・朝ごはん」で、体のリズムを整えて過ごすと良いですね。

給食センターでは、夏休み中に給食センター内をピカピカに掃除して、2学期に向けて準備をしてきました！みなさんが9月の暑さに負けないよう、おいしく栄養たっぷりの給食を作りますので、楽しみにしてくださいね！

今月の行事食



9月14日:トーチカ 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おちなんだ献立です。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。

「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21日:十五夜 献立

◇9月21日は、「中秋の名月」といわれる十五夜(旧暦8月15日)です。沖縄の十五夜では「ふちやぎ」という楕円形の白いもちに小豆をまぶしたものを仏壇にお供えします。今回の給食ではふちやぎを出すことができなかったため、お家で食べてみて下さいね♪

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 ☆

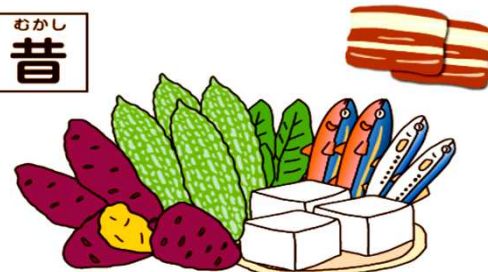
味覚が敏感な子ども達は、苦い野菜や食べ慣れていない食品を、苦手に感じる事が多くあります。苦手な物を克服するためには!!



- ◎ 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20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



いま
今



昔は、お米がすくなかったため、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。

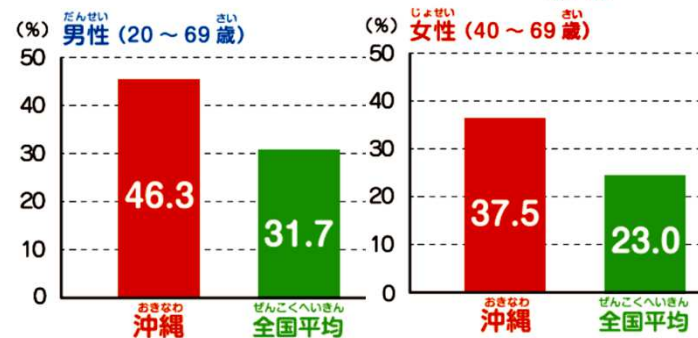
戦争が終わり、生活が豊かになってきたから入ってきた、ポーク缶や肉、パンをたくさん食べるようになりました。ファーストフード店も増え、やさいや魚を食べる量が少なくなってきました。

お父さん、お母さん世代が
おじいさん、おばあさん世代が
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〜!?