

令和5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・朝ごはんは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

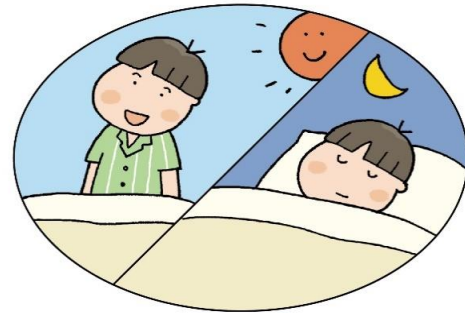
きちんと朝ごはんを食べていますか？

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ったり、体調不良を起こしやすかっ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に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。



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。缶詰はとくにオススメです。



● 副菜になるもの
ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維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・即席スープなど。



● 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

$$\begin{aligned} 10 \times 3 \times 10 \times 10 &= 3000 \\ 10 \times 3 \times 10 \times 10 &= 3000 \end{aligned}$$



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。

今日の日	行事	備忘録
7日(木)	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、日頃の食べ物にも感謝の気持ちでいただきましょう。
22日(金)	トーカー	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。
29日(金)	十五夜	秋の収穫に感謝し、お月見団子が登場します。みたらしのタレを手作りしていますよ。

食器をきれいに並べて食べよう！

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは、献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

主食のご飯は、おわんの左側に置く。



汁物や牛乳などは右側にまとめておくといよい。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの人は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

今月の地場産物

こまつな、とうがん、もずく