

令和6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・朝ごはんで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。

## 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

$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$
$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$



### 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。

## 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？

朝ご飯を食べると、体がめざまして脳の働きが活発になります。バランスよい朝ごはんを食べましょう！



早起き、早寝をしていますか？

夏休みに夜ふかしや朝ねぼうの習慣がついてしまった人は早寝・早起き・朝ごはん生活リズムをととのえましょう。



## 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

宜野湾学校給食センター ☎898-4541

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域のひととの交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

### むかし 昔

ぶたにくやてんがらはごちそう！とくべつな日にしか食べられなかったよ！

むかしは、おこめが少なかったので、かわりに、サツマイモをよく食べていました。

ゴーヤー、あおやさいなどの『しまやさい』、しまどうふ、さかな、かいそう(アーサ)やもずく、こんぶなどもよく食べていました。

### いま 今

せいかつがゆたかになり、戦争がおわって、ポーク缶や、パンをよく食べるようになりました。ファーストフードをりようする人もふえました。

しかし、やさいや、さかなを食べる人はへっています。

野菜不足

油のとりすぎ

運動不足

こんげつ ぎょうじしよく 今月の行事食		
6日(金)	おきなわしゅうせん ひ 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。
10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。
17日(火)	じゅうごや 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。
20日(金)	シークワサーの日	22日はシークワサーの日です。給食ではソースにしてさんまにかけて提供します。家庭でも取り入れてみてね。

## 食器をきれいに並べて食べよう！

### きほん はいぜん 基本の配膳

おかずは奥に。りょうりのもりつけは、メニューによってもちがうので、配膳図をチェックしてね！

牛乳は右奥。しるものは右の手前にまとめておくよ！

はしの先はごはんの方(左)にむけきちんとそろえる。

主食の『ごはん』は左側に。

### こんげつ じば さんぶつ 今月の地場産物

牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご、もずく、まぐろ、アーサ、とうがん、こまつな、しめじ、きゅうり、ゴーヤー

県産！

もう少しの間しゅうかくできるよ！