

令和7年

# 9月 給食だより

まいにち 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）、食物せんせいの供給源となるもの。白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。

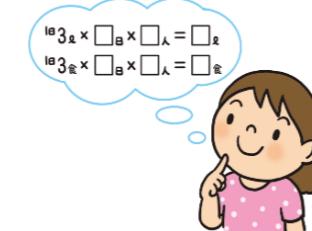


#### ●水

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



### ③ローリングストック法を実践する



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。

## 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、体がめざめ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・朝ごはんで生活リズムをとのえましょう。



## 給食指導目標

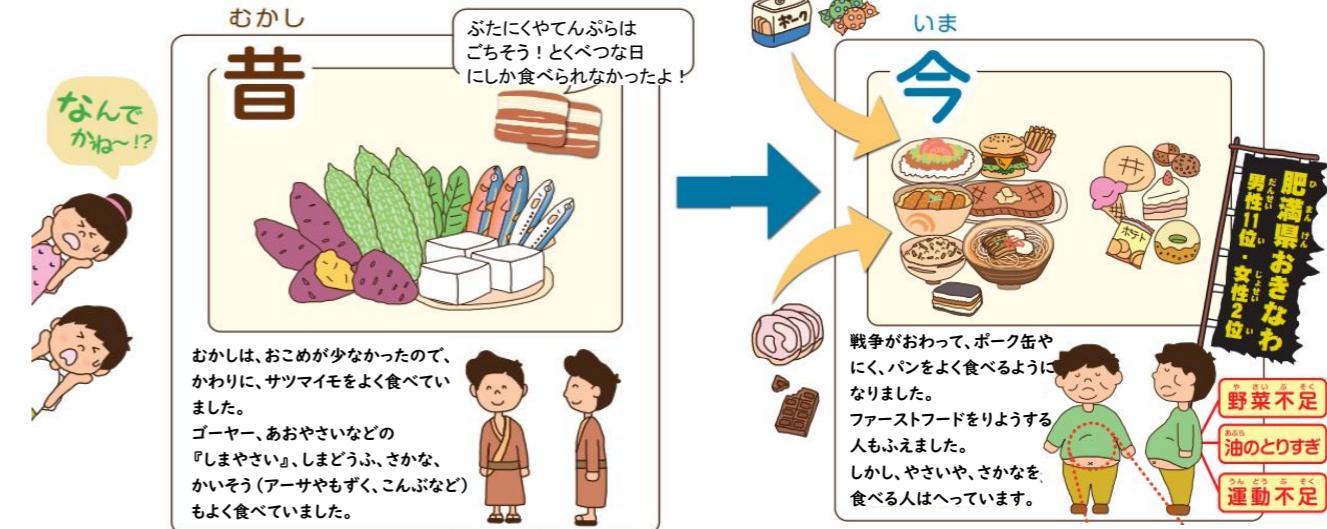
### 正しい食べ方をしよう

## 栄養指導目標

### 規則正しい生活をしよう

## 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人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。

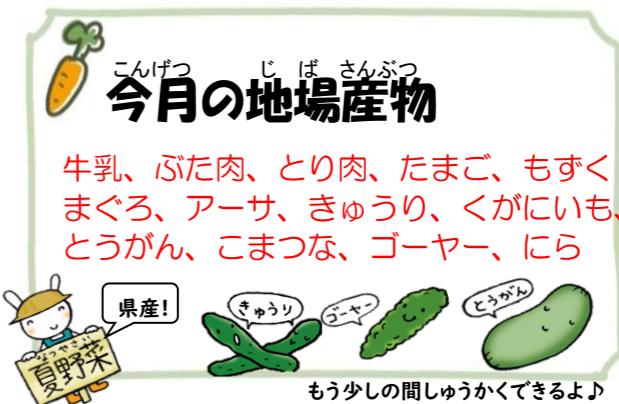
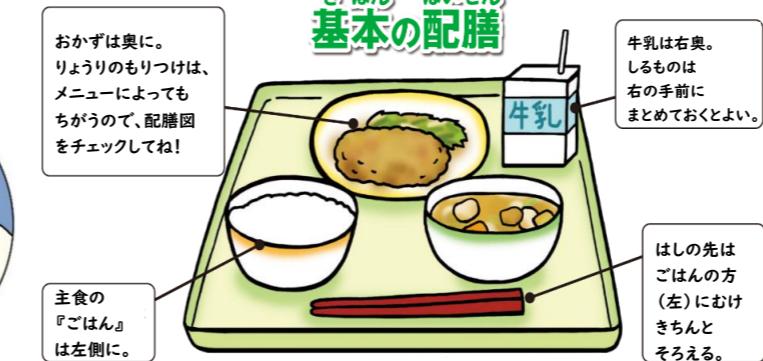


## 今月の行事食

4日 (木)	ウンケー	旧盆の初日を「ウンケー」といい、ご先祖様をお迎えする日です。ウンケージューシー(生姜の入ったジューシー)を供えます。
8日 (月)	おきなわしゅうせんきねんび 沖縄終戦記念日	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。
18日 (木)	りゅうきゅうりょうりのひ 琉球料理の日	第三木曜日の琉球料理の日。今日はあっさりとした味わいのアーサ汁とシブイのンブシー(みそ煮)です。
19日 (金)	しょくいくひ 食育の日	今月の食育の日は、県産黒糖を使用した黒糖カレーと、ゴーヤのツナサラダです。黒糖カレーは黒糖と玉ねぎを炒めることでコクアップ！
17日 (火)	シーカワーサーのひ	22日はシーカワーサーの日です。さっぱりとしたシーカワーサーゼリーの登場です♪
29日 (月)	トーカチ	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。

## 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



## 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、きゅうり、くがにいも、とうがん、こまつな、ゴーヤー、にら

