

令和7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。缶詰はとくにおすめ。

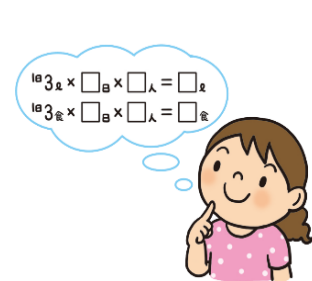
#### ●副菜になるもの

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・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。いりょうすい 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



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

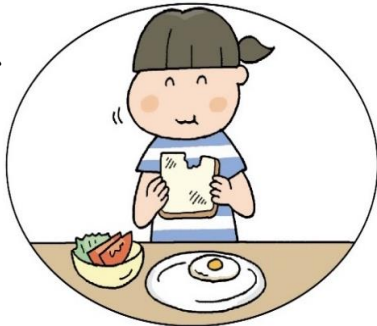


最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

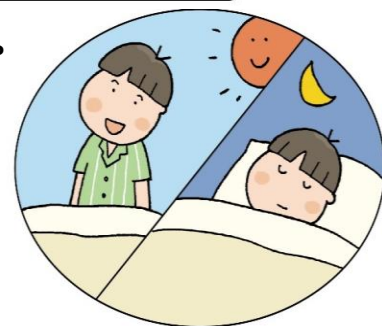
きちんと朝ごはんを食べていますか？

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とのえましょう。



## 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康にい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。

むかし

昔

ぶたにくやてんぶらはごちそう！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で、かわりに、サツマイモをよく食べていました。

『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

戦争がおわって、ボーク缶やにく、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

## 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。ウンケージュシー（生姜の入ったジュシー）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す。
18日（木）	りゅうきゅうりょうり 琉球料理の日	だいさんもくようび 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）	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、ゴーヤーのツナサラダです。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）	シークワサーの日	22日はシークワサーの日です。さっぱりとしたシークワサーゼリーの登場です♪
29日（月）	トーカチ	きゅうれき 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！

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ときよい。

はしの先はごはんの方（左）におけきちんとそろえる。

主食の『ごはん』は左側に。

宜野湾学校給食センター ☎898-4541

## 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



もう少しの間しゅうかくできるよ♪