

2021年  
9月

# 給食だより



給食センター

夏休みは規則正しい生活で過ごせましたか？夜更かしをして、朝はなかなか起きられず、朝ごはんが食べられなかった日がありませんでしたか？長い休みが明けると、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。この不調は生活リズムの乱れが原因で、解消するためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。

夏休みが終わり、2学期が始まります！9月もまだまだ暑い日が続くので、熱中症などにならないように水分補給をしっかり行い、体調管理には気をつけましょう。

## 災害への備えはできていますか？

9月は防災月間です。近年、地震や台風、豪雨などによる災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水道やガス、電気などのライフラインが止まったり、物流が停滞することによって水や食料品が手に入りにくくなります。防災用品や持ち出し品をチェックして非常食や備蓄品が足りているかの確認をしましょう。水や食料品を日ごろから少し多めに買い置きをし、使いながら備える「ローリングストック法」を実践しましょう。



## ローリングストック法とは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

$$\text{備蓄の日数} = \text{家族の人数} \times \text{最低3日分}$$

※できれば7日分



## 何を備蓄したらいいの？

栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。また、食品だけでなく、簡単な調理をするための道具や使い捨て出来る皿や箸があると便利です。

<p><b>主食</b> 炭水化物はエネルギー源となり重要です。ごはん、パン、うどん等の麺類、もち等。</p>	<p><b>主菜</b> たんぱく質を多く含む食品です。魚や肉の缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品等。</p>	<p><b>副菜</b> ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品です。常温で保管できる野菜やジュース、乾物や缶詰等。</p>	<p><b>その他</b> 果物やドライフルーツ、缶詰等。また、飴やチョコレートなどのおやつがあると非常時でもリラックスできます。</p>
			<p><b>その他</b> 水は一人あたり1日に約3L必要となります。カセットコンロ、ラップ、ビニール袋、使い捨て手袋があれば調理に便利です。</p>

## 秋が旬の食べ物で、おなかすっきり！

みなさんは、秋が旬の食べ物の特徴を知っていますか？秋はきのこ類やさつまいも、里芋、ごぼうなどが旬になります。これらの食べ物は、食物繊維が豊富に含まれていて、腸の働きを活発にします。特に朝は腸の働きが活発になっているため、朝起きて、朝ごはんをしっかり食べた後、家を出るまでの間にウンチが出るのが理想とされています。



おなかをすっきりするために、食事を見直してみましょう。また、運動して体を動かすことも大切です。

## 「おなかすっきり！」にするためのポイント

**1日3回の食事をしっかりとる！**  
毎日朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることで、腸を刺激して、腸の働きもよくなります。

いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。

**食物繊維を多く含む食品を食べる！**  
食物繊維は、腸の働きを活発にし、腸内環境を整えます。秋が旬の、きのこ類、さつまいも、里芋、ごぼうなどに多く含まれています。豆類や海藻類も組み合わせて食べましょう。

## 給食センターからこんにちは！

給食センターには大きな釜（鍋）があり、釜の大きさは、直径約1mで、水が約300L入ります。スープや煮物、スパゲティ、カレーなどを1度に約500人分作ることができます。1度に調理をする量が大きく重いので、一人で混ぜるには力が必要です。大きな釜が調理場に6つあるので、夏は釜の近くにいるだけでも暑くて大変です。2学期もおいしい給食をお届けしますので、よろしくお願ひします。



## あじわい×モ ～9月～

**毎月19日は食育の日！ ～タイ料理～**

9月の食育の日、タイの料理です。タイは南北に細長いので、地域によって食事の特徴が変わります。香辛料やハーブなどを使用した料理が特徴です。食事は家庭で作るよりも屋上で買ったものを持ち帰って食べるというのが一般的です。ガイヤーンはタイ風の焼き鳥です。“ガイ”とは鶏、“ヤーン”とは炙り焼きを意味しています。甘辛い味が特徴で、スパイスや香辛料を使用しています。16日の給食では辛すぎない味付けにしています。楽しみにしててくださいね。

**毎月18日はいい歯の日！**

今月のいい歯の日は、17日の給食の「ごぼうのカレー炒め」に入っているごぼうが噛みごたえのある食材です。

よく噛んで食べましょう。

**十五夜献立**

今年の十五夜は9月21日です。旧暦の8月15日を「中秋の名月」といいます。里芋が収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいわれます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わい、秋の収穫に感謝をする年中行事です。

21日の給食に、里芋を使用したみそ汁と月見団子が出ます。農作物の収穫に感謝していただきます。