

2023年
9月

給食だより

御所市学校給食センター



2学期が始まります!これから季節は秋へと向かっていきますが9月はまだまだ暑い日が続きます。体調に気を付けて、早寝・早起き、1日3回の食事をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう!



スポーツの秋! 食事で体づくり!

秋は気温が下がって過ごしやすくなるので、スポーツをするのに最適な季節ですね。部活動で体を動かしている人だけでなく、秋は運動会や体育大会などの行事もあり、体を動かす機会も多くなります。スポーツの秋に向けて体づくりをしてみましょう!



毎日の食事は体を動かしたり、筋肉や骨など体を作ったりするためにとても重要なものです。しかし、食べる量が少ないと食事でも得た栄養は日常生活を送るだけで消費してしまい、スポーツをする人にとって十分な栄養は摂れません。体づくりや良いパフォーマンスができるように必要な栄養素を補う食事を取りましょう。

★基本の食事!...日常生活を元気に過ごせる、体の成長に必要な食事をとる

<p>1日3回の食事をしっかりとする</p> 	<p>主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスの良い食事をとる</p> 
---	--

★プラスの食事で足りない栄養素を補おう!...基本の食事+パフォーマンスアップの食事

<p>持久力アップ</p> 	<p>炭水化物: エネルギー源となる ごはん、パン、麺、いも類など</p> 
<p>筋力アップ</p> 	<p>ビタミンB1: エネルギーをつくるのを助ける、疲労回復 玄米、豚肉、うなぎ、大豆など</p> 
<p>怪我が予防</p> 	<p>たんぱく質: 筋肉や血液をつくる 肉、魚、卵、豆類など</p> 
<p>怪我が予防</p> 	<p>鉄分: 貧血予防 レバー、小松菜、大豆、ひじきなど</p> 
<p>怪我が予防</p> 	<p>カルシウム: 骨をつくる・強くする 乳製品、小魚、大豆製品、野菜など</p> 
<p>怪我が予防</p> 	<p>ビタミンD: カルシウムの働きを助ける 鮭、秋刀魚、きのこ類など</p> 

もしもの場合に備えていますか? ~9月1日は防災の日~

奈良県では近年大きな災害は発生していませんが、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいと思います。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



ホームページに家庭で用意しておきたい食料品例を掲載しています。ぜひご覧ください!(閲覧期間は、9月末までです。)



給食センターからこんにちは!

今年の4月、給食センターの釜が使用できなくなり、当日に急遽献立変更をすることになりました。その日は「救給コーンポタージュ」という備蓄食の提供をしました。急な変更になってしまいご迷惑をおかけしました。

このような緊急事態や災害などに備えて、給食センターでは備蓄食を用意しています。また、賞味期限が近くなると給食に使用し、災害時の食事を学ぶことができる給食を実施しています。そして、補充のために備蓄食を新しく買い足しています。

(「ローリングストック」といいます。)

家庭でも、日ごろ食べている缶詰やインスタント食品など常温で長期間保管できる食品でローリングストックを実践してみてくださいね。

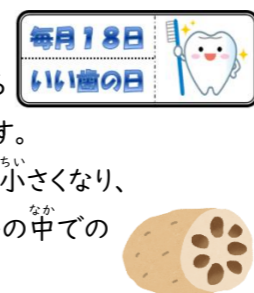


↑ 昨年の防災給食
← 現在備蓄している「救給カレー」

あじわいメモ ~9月の献立~


いい歯の日(15日) 毎月18日はいい歯の日

今月は、れんこんサラダに入っているれんこんが噛みごたえのある食材です。よく噛んで食べると食べ物のかさが小さくなり、飲み込みやすくなります。また、おなかの中の消化を助ける働きがあります。



十五夜(28日)

今年は9月29日が十五夜です。月が1年で一番きれいに見える日とされていて、月見団子や秋に収穫された農作物をお供えて豊作を祝う行事です。また、十五夜は芋の収穫時期になるため、「芋名月」ともいわれています。28日の給食では、月見団子と秋野菜のみそ汁があります。秋の豊作に感謝していただきましょう。



食育の日(19日) 和歌山県 毎月19日は食育の日

和歌山県は、奈良県の隣りにあり山と海に囲まれた自然豊かな県です。気候は温暖で日照時間も長いので、果実の栽培が盛んで、みかんや梅、柿の生産量は全国1位となっていて「果樹王国」とも言われています。海と川での漁業やクロマグロ、アユなどの魚の養殖も盛んです。

19日の給食にでる「すろっぽ」は、和歌山県の郷土料理です。たくさん採れる大根や人参をための千切り(千六本に突いて)にして無駄なくおいしく食べられるようになります。煮物にして食べられていました。「すろっぽ」という料理名は「せんろっぽん」がなまって呼ばれるようになったと言われています。

