

2024年  
9月

# 給食だより



ごせしがっこうきゅうしょく  
御所市学校給食センター

2学期がスタートしました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。夏休み中に崩れた生活リズムを整えるためにも、「早寝早起き朝ごはん」から始めてみましょう。また、毎年9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。日ごろの食生活を見直し、生涯にわたる健康づくりに努めましょう。

## 日々の食生活を意識してみましょう！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食**…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜**…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜**…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



## ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



加熱してかさを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する 
----------------	-----------------	------------------------

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとりすぎないように気をつけましょう。



めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない 
----------------	----------------------	--------------------------	------------------

## ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいので積極的にとることがあります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<b>カルシウムを多く含む食品</b> 牛乳・乳製品・小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切干大根、ごまなど。 	<b>ビタミンDを多く含む食品</b> サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。 
--------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

## 9月は防災月間です

ここ数年、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。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、自分や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。



**水**

調理に使う水も含め、1人1日30が目安です。

**カセットコンロ  
カセットボンベ**

ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。

**食料品**

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。甘いものや食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

## 給食センターからこんにちは！

給食センターでは、災害や緊急時などに備えて、備蓄食を2回分保管しています。災害などが起こると、水道や電気、ガスなどのライフラインが止まったり、道路が通行止めになってしまう可能性があります。その際に、給食が全く提供できない状態にならないようにしています。また、備蓄食は賞味期限が近づくと使用し、買い足しをしています。(ローリングストック) 9月11日の給食は防災給食です。非常時の食事について学び、もしもの時にあわてることのないように備えましょう。

アレルギー特定原材料  
28品目不使用です



## あじわいメモ ~9月~

**十五夜 (17日)**  
今年9月17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おり、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」とも言われています。17日の給食では、さといものみそ汁と月見団子があります。秋の豊作に感謝していただきましょう。

**いい歯の日 (18日)**  
今月は、いかのレモンソースのいかがかみごたえのある食材です。また、サラダに使っている小松菜とじゃこは、骨や歯を作るカルシウムをたくさん含んだ食材です。よくかんで強い歯を育てましょう！

**食育の日 (19日)**  
9月の食育の日の献立は、「高野豆腐のすき焼き煮」です。高野豆腐は、かための木綿豆腐を凍らせて、凍ったまま20日間熟成させ、脱水し、乾燥させて作られています。奈良県の野迫川村では、寒い気候を利用し、自然の力で豆腐を凍らせているそうです。