

9月給食たより

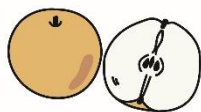
令和6年度 9月
岩出市学校給食共同調理場

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

9月の献立より

「鶏肉の梨ソース」

・・・紀の川市産の梨を使って醤油ベースのソースを作り、焼いた鶏肉にかけます。梨のつぶつぶ食感も楽しめます。



「ガパオライス」

・・・ガパオとは、バジルという意味で、タイでよく使われるハーブの名前です。ガパオライスは、肉や野菜をバジルと一緒に炒めたものを、ごはんのにのせて食べるタイの家庭料理です。味付けは、食べやすいようにアレンジしますが、仕上げにバジルを少し入れます。夏野菜を使うので、この時期らしい料理です。

「枝豆サラダ」

・・・夏の疲れを回復してくれるビタミンB1をたくさん含む枝豆などの野菜を、センターで手作りした人参ドレッシングで和えます。



行事食

「十五夜」

・・・今年の十五夜は9月17日(火)です。十五夜の月は「中秋の名月」や「芋名月」と呼ばれています。この日の月は、とても美しいとされ、だんごやススキを飾り、昔から月見が行われてきました。だんごが供えられるようになったのは、江戸時代の後半ごろといわれています。それまでは、秋に収穫された里芋を供えたり食べたりしていました。そのことから、十五夜のことを「芋名月」と言います。十五夜は、秋の収穫を祝い感謝する行事でもあります。給食では里芋入りの「鶏団子のお月見汁」と、月見団子の代わりに「みたらし団子」を作ります。



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★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。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、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過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

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

★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、不足しやすいため積極的にとる必要があります。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。



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