

9月 給食だより



令和6年度
鹿屋市立南部学校給食センター

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。
暑さに負けないように朝昼夜ごはんをしっかり食べてモリモリパワーで乗り越えましょう。

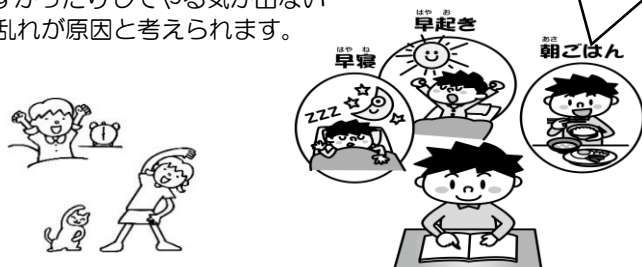
生活リズムを取り戻そう!

熱中症を予防するためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。

2学期のはじめのうちは、眠かったり、疲れやすかったりしてやる気が出ない人もいると思います。この不調は、生活リズムの乱れが原因と考えられます。

生活リズムを元にもどすには・・・

- ☆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
- ☆暑さに注意して外で体を動かすこと



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

毎年9月は「健康増進普及月間」です。成長とともに生涯にわたる健康な体づくりのために次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

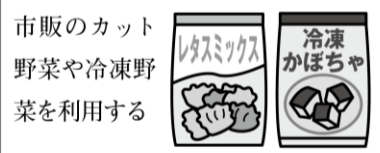
副菜 ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう・・・

野菜はビタミン類やミネラル、食物繊維を多く含むことから生活習慣病を予防する効果があります。
毎食1皿以上の野菜料理を食べるようにしましょう。

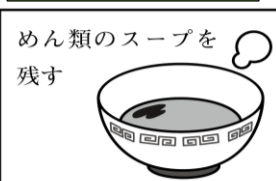
野菜をとるコツ



★減塩を意識しましょう・・・

食塩の取り過ぎは高血圧をはじめ、さまざまな生活習慣病の原因になります。特に加工食品には食塩が多く含まれています。栄養成分表を確認してとり過ぎないようにしましょう。

減塩のコツ



★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のに欠かせない栄養素です。不足しやすいので心がけてとる必要があります。ビタミンDといっしょにとると体内に吸収されやすくなります。

●カルシウムを多く含む食品	●ビタミンDを多く含む食品
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。	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。

9月1日 防災の日



「もしもの時」に備えましょう

最近、地震や豪雨などの大規模災害が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システムが乱れ、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから自分の命を守るという意識を持ち、水や食料品、生活必需品を備えておきましょう。行政などからの支援が届くまで3日～1週間かかる場合が考えられます。このことを頭に入れて備蓄品を用意しておくことで安心です。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



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。

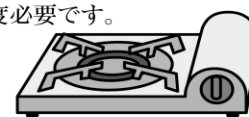


甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



9月17日は十五夜です。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(今の暦で9月中旬ごろから10月初めごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめるお月見の風習があります。
また、農作物の収穫時期にあたるため秋の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



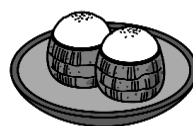
月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ