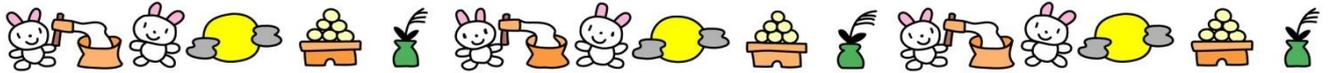


給食だより 9月号

田村市学校給食センター
令和 4年 8月31日
電話 0247-67-1123

残暑はまだ続きますが、風も少しずつ涼しくなり、秋は間近です。季節の変わり目である今ごろは、体調をくずしやすく夏の疲れが出やすい時期です。食事・運動・睡眠の3つの柱を大切に、生活のリズムを守ることで健康を守りましょう。



今月の食育目標 【規則正しい食事をしよう】

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



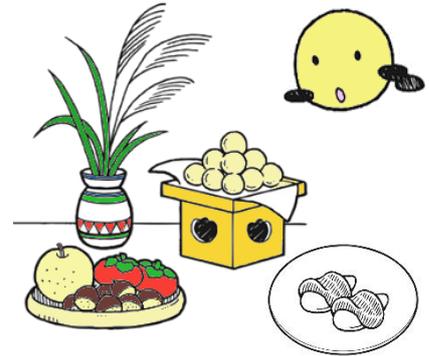
スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



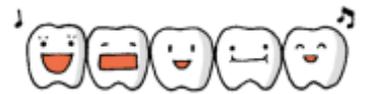
今年の十五夜は9月10日です

旧暦の8月15日を「十五夜」といいます。今年は9月10日(土)です。十五夜の日には月にすすきやだんごを供え、お月見をする習慣があります。翌月の旧暦9月13日は「十三夜」と言い、この日にもお月見を行います。

十五夜は、秋の収穫祭という意味もあり、15種類の農作物や15個のだんご、枝豆で作ったずんだ餅、御神酒、ゆでた里芋などをお月様へお供えします。関西ではだんごを里芋に似せた形に作る地域もあります。



今月の「いい歯の日」の献立



給食センターでは、毎月「Ca(カルシウム)&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。また、児童生徒のみなさんに好評なメニューもありますので、ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

いか



いかは、たんぱく質が多く、低脂質の食材です。筋肉の疲れを回復させる働きのあるタウリンという栄養も含まれています。いかを使ってつくる「さきいか」は食品の中でもかみごたえのあるものなので、しっかりかんで食べたいですね。

【田村市センター好評メニュー】

かみかみサラダ

材料(1人分)

| | | | |
|------|-----|-------|------|
| さきいか | 3g | 〔調味料〕 | |
| にんじん | 12g | しょうゆ | 3g |
| きゅうり | 15g | 酢 | 1.5g |
| もやし | 25g | 砂糖 | 0.5g |
| えだまめ | 5g | ごま油 | 0.5g |

作り方

- ① にんじん、きゅうりを細切りする。
- ② 野菜をゆでて、冷やしておく。
- ③ ②とさきいか、調味料を入れて和える。

9月のおいしい食べ物



里芋



○出回り時期… 9月～12月頃

○見分け方… 丸みがあり、変色や傷がないもの。乾燥していないもの

○効果… エネルギー源の糖質が含まれる野菜ですが、食物せんいやカリウムも多く含まれています。

※低温と乾燥に弱いので、皮つきは冷蔵庫に入れず室温で保管しましょう。