

給食だより 9月号

田村市学校給食センター
令和 5年 8月 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つの柱を大切にして、生活のリズムを守ることで健康を守りましょう。

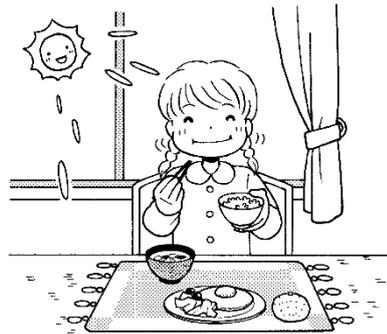


今月の食育目標【規則正しい食事をしよう】 体内時計を「食」で整えてみよう！

①「朝・昼・夜ごはんをしっかり食べよう」

朝の光で目覚め、朝ごはんをバランスよく食べることが大切です。

ごはんなどの炭水化物と、魚や卵、肉などのたんぱく質の両方をとると体内時計のリズムが整います。



食事は朝や昼ごはんは、エネルギー活用され、夜遅い食事ほど脂肪として蓄えられやすくなります。

揚げ物などは朝や昼に食べ、夜はさっぱりと野菜多めにするのが、おすすめです。

②睡眠不足だと甘い物が食べたい？

睡眠時間が少ないと、甘い物や油っぽいものが食べたくなる、という研究があります。

やけに甘い物が食べたくなるという場合は、しっかり眠ることが食べすぎを防ぐことになります。



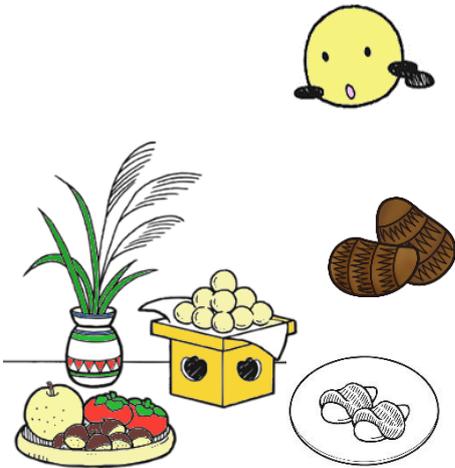
③1日の食事はなるべく12時間以内で。

朝食を7時ごろにとった場合は、夕食を夕方7時くらいまでに食べ終わるのが、胃や腸に優しい食べ方です。

寝る3時間前には、1日の食事を終わると、胃もたれなどを防ぎ、太りにくくなります。



9月29日は「十五夜」です。



旧暦8月15日は「中秋の名月」と呼ばれる「十五夜」の日です。今年とりたいもや果物、木の実などをおそなえして月見をします。

十五夜の食べ物として有名な「だんご」は、もともと里芋の代わりとされた食べ物です。

十五夜の日には里芋や団子を食べてみませんか？

いい歯の日の食材・好評メニュー紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独特の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。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】

ひじき



ひじきは乾燥したものを戻すと10倍くらいに膨らみます。

また、骨や歯を丈夫にするカルシウムは牛乳の12倍、マグネシウム、鉄分、葉酸も多く含まれています。

煮物だけでなく、炊き込みごはん、サラダ等に入れてもおいしいですよ。

【田村市センター好評メニュー】

まつかぜや 松風焼き

材料（1人分）

鶏ひき肉 55g ねぎ 10g しょうが 2g
いりごま 2.5g 青さ粉 0.3g しょうゆ 4g
みりん 4g みそ 1.5g

作り方

- ① ねぎはみじん切りにします。
- ② ボールに材料を調味量も含めて全て加えて粘りがでるまで混ぜます。
- ③ フライパンに油をしいて、②を平にしいて中火で焼きます。
- ④ 焼けたら好みの大きさにカットしてできあがり。

9月のおいしい食べ物

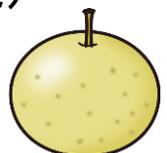


○出回り時期… 8月～9月頃

○見分け方… 実に張りがあり固くしまっているもの

○効果… のどにうるおいを与えるソルビトールや、消化を助けるプロテアーゼなどを含みます。生食されることが多いのですが、すりおろしたり、煮たり焼いたりしてもまた違うおいしさがあります。

なし(梨)



～8月31日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～