

9月給食だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和4年度

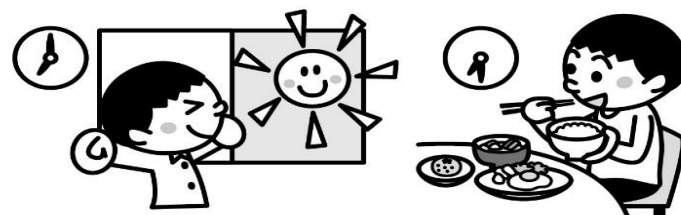
残暑も厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

体内時計、乱れていませんか？

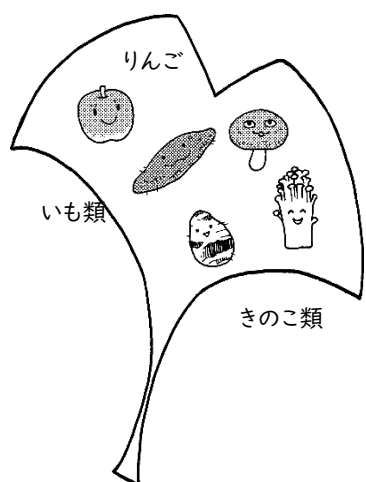


休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづついかかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



食物繊維が豊富な 秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

十五夜

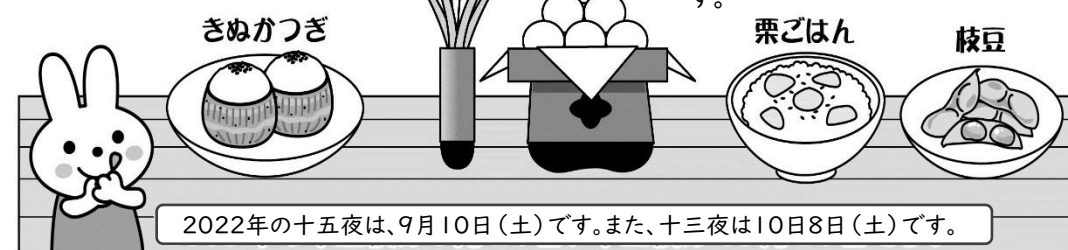
旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じようにすすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



2022年の十五夜は、9月10日(土)です。また、十三夜は10月8日(土)です。

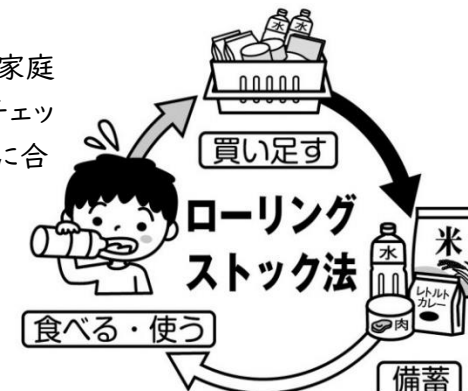


家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合

わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくことを!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

必需品! 水 1人1日3リットル 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本が目安	主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど
主菜 (たんぱく質を多く含むもの) 魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など	副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ、のり、インスタントみそ汁・スープなど
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど	その他 好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど
備品類 使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど	