

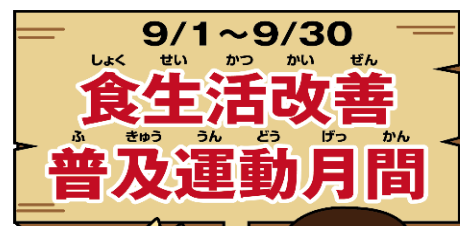
9月給食だより

令和3年 8.9月 天草市立本渡学校給食センター 文責 稲田

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活の心がけることが大切です。



給食レシピ

(作り方)

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、茹でてから冷やして水気をきっておく。
- ②塩こんぶ、ごま以外の調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える。
- ③塩こんぶとごまを加えて和える。

《昆布あえ》(材料4人分)

- ・キャベツ...50g
- ・きゅうり...80g
- ・にんじん...15g
- ・塩こんぶ...6g
- ・砂糖...小さじ2
- ・うすくち醤油...小さじ1
- ・酢...大さじ1/2
- ・トウバンジャン...0.5g
- ・ごま油...小さじ1
- ・いりごま...2g

9月16日
実施予定！
ぜひ作ってみてください♪



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～



本渡学校給食センターでは、災害時に備えた「防災給食」を実施します。献立は「救給五目ごはん・すいとん団子汁・ストックサラダ・バナナ・牛乳」です。

救給五目ごはんとは、アレルギー特定原材料等27品目すべて不使用で、温めなくてもそのまま食べられる非常食です。給食として提供することで、食の大切さや災害への備えについて学ぶことを目的としています。

災害時の炊き出しを想定したすいとん団子汁や家庭にある保存が利く食品(切干大根やわかめ等)を活用したストックサラダを取り入れるなど工夫した献立になっています。



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日 は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う？月見団子

関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

