

給食だより

2024年9月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



五節句(人日:1月7日 上巳:3月3日 端午:5月5日
七夕:7月7日 重陽:9月9日)の一つです。



菊花酒



食用菊の料理

古来、奇数は縁起の良い陽数と考え、一番大きい陽数が重なる日の9月9日を、「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事としてきました。行事食には薬草としても用いられ、延寿の力があるとされている「菊」が食べられます。また、秋の収穫を祝う日でもあり、秋なすや栗などを食べます。「9」の付く日になすを食べると風邪をひかないと言い伝えられており、重陽の節句に食べられる理由の一つです。給食では、「菊型かまぼこ入りの汁物」「なすとピーマンの鍋しぎ」を出します。



お月見を楽しんでみませんか？

旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。給食では、17日に「里芋の煮っころがし」や米粉を使った皮でさつま芋のあんを包んだ「お月見大福」を出します。



2024年の十五夜は9月17日です。



秋分の日を中心とした1週間を秋の彼岸と言い、祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ行事です。その時にお供えする料理が「お彼岸料理」です。お供えした後食べるのがしきたりで、祖先＝仏様とつながることを意味するようです。給食では、24日に精進料理の「打ち豆入り呉汁」や、邪気を払うといわれている小豆を使った「おはぎ」を出します。



秋の花

2024年の秋の彼岸は9月19日～25日です。



いいことたくさん！



～給食にも地場産物が使われています。～

<p>なにあー？ どんなことー？</p> <p>地元でとれたものを 給食に使うと いいことたくさん あるよ</p>	<p>少ない！ 運ぶエネルギーも 地球に優しい</p> <p>近づくから運ばれる から新鮮！</p>	<p>漁師さん 農家さん 農家さん</p> <p>生産者の顔が見えて 大切に食べたいって 思えるよ</p>	<p>だからおいしく 味わって食べてね</p> <p>そして何より 地元の人みんなが 元気になる！</p>
---	--	---	---



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント 備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品



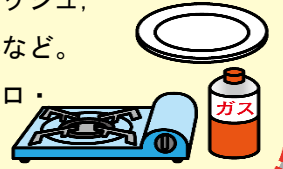
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他



- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



スポーツと食事について考えよう

スポーツをしていて「もっとうまくになりたい」「強くなりたい」と思う人もいないでしょうか。毎日食べている食事、内容によって体の動きが変化する可能性があります。スポーツと食事について、考えてみましょう。



食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

栄養バランスのよい 食事のポイント



- ① 主食(ごはん・パン・麺等)
- ② 主菜(魚・肉・豆料理等)
- ③ 副菜(お浸し・サラダ等)
- ④ 汁物(味噌汁・スープ等)
- ⑤ 果物
- ⑥ 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ等)



日常の分 成長に使う分 運動の分

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品をそろえると栄養バランスがととのいます。給食を献立作りの参考にしてみてください。