



2学期が始まりました。休み明けは、夏の疲れや生活リズムの乱れによる、頭痛や腹痛、だるさなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。まずは、早寝早起き、朝・昼・夕の食事で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう.....

**主食** ...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜** ...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜** ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★カルシウムをとりましょう.....

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



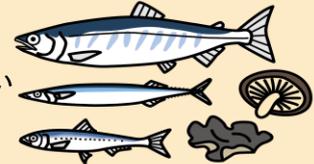
#### ●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

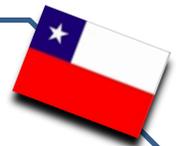


#### ●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。



## チリ料理「Pollo Arvejado(ポジョ・アルベハド)」



今月は、ラグビーワールドカップにちなんで、いろいろな国の料理を出します。

9月11日の「ポジョ・アルベハド」はチリでよく食べられている家庭料理です。

スペイン語で「Pollo(ポジョ)」は「鶏肉」という意味で「Arvejado(アルベハド)」は「グリーンピース入り」という意味です。

「ポジョ・アルベハド」はごはんや細かく切ったフライドポテトと一緒に食べたり、両方を合わせて食べたりします。

材料 (4人分)		
鶏もも肉	200g	一口大
玉ねぎ	中1個	みじん切り
ニンニク	1片(2g)	みじん切り
セロリー	10g	みじん切り
人参	中1/2本	みじん切り
トマト缶(カット)	200g	1缶
グリーンピース	20g	
鶏がらスープ	150ml	
白ワイン(酒)	大さじ1	
オリーブオイル	小さじ1	
★塩	小さじ1/2	
★コショウ	少々	
★オレガノ	小さじ1/2	
★クミン	小さじ1/2	
★パプリカパウダー	小さじ1/2	

#### 作り方

1. 玉ねぎ、ニンニク、セロリー、人参をみじん切りにする。
2. 鶏もも肉に塩・コショウをする。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉に焦げ目がつくまで炒める。
4. 鶏もも肉を一旦取り出す。
5. 鍋に玉ねぎ、ニンニク、セロリー、人参をしんなりするまで炒め、★調味料を入れる。
6. トマト・鶏がらスープ・白ワインを入れて煮込む。
7. 鶏もも肉を鍋に戻し、25分ほど煮込む。
8. グリーンピースを加え、塩・コショウで味を調える。
9. 10分程煮込んで、出来上がり!

ご飯と一緒にいただきます♪

~ BUEN FIN PROVECHO プロベチョ

いただきます! ~



# 「もしもの時」に備えましょう

## 9月1日 防災の日

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



#### 食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

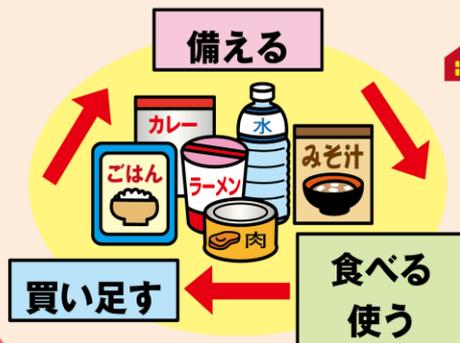


#### カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



#### 備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 9月9日

菊料理



なす料理



菊花酒



※給食では、前日(8日)に揚げなすと高野豆腐の煮浸しを出します。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

また、旬のなすを食べると病気になりにくいと言われていました。



お彼岸

彼岸の間は、昼と夜の時間が同じになると言われ、亡くなった人への想いが一番通じやすくなると考えられてきました。彼岸の間はお墓参りをしますが、そのお供え物として悪いものを寄せ付けないと言われる小豆を使った「おはぎ」をお供えします。

2023年のお彼岸は9月20日～26日です。



萩の花

※給食では、25日におはぎを出します。