

9月の給食だより

令和7年9月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

新学期がはじまりました。みなさんは、夏休み中、元気に過ごすことができましたか？
休み気分が抜けきらず、なかなか起きられない、朝ごはんが食べられないそんな人はいませんか？早起きして、朝食を規則正しく食べ、生活リズムを整えていきましょう。

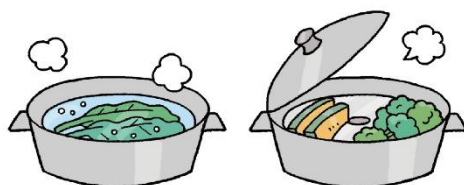


野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかをみましょう。

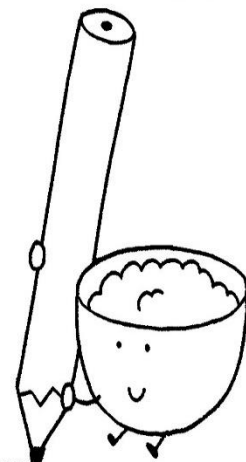
花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー カリフラワー みょうが	トマト きゅうり ピーマン	レタス ほうれんそう にら	アスパラガス たけのこ れんこん	ごぼう だいこん にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。

たくさんの種類の果物が実る時期です！！

秋には、ぶどうや梨・りんご・柿など様々な果物が出回る時期です。自然の甘みたっぷりの果物ですが、近年、果物を食べると口のまわりがかゆくなったり、赤くなったりする人が増えているようです。「口腔アレルギー症候群」と呼ばれるこの症状は、花粉症の人が、生の果物を食べたときに起こりやすいのが特徴です。

今まで食べたことがない果物を給食の献立表で見つけたときは、ご家庭でも事前に試してみると安心です。もし、ご家庭でアレルギー症状が起きた時には、担任までご連絡ください。





日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分
1週間だと

21L



見直そう！
食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

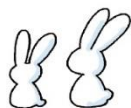
9月1日は学校防災の日にちなんで防災の給食を提供予定です。

いつもと違う給食ですが、食事ができることに感謝していただきましょう。



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。

朝の光には
パワーがある！？

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんを
食べてから
登校しよう



【ホッと一息タイム】

みなさんの夏休みはどんな夏休みでしたか？

私は、三重県に行きましたが、それぞれの地域に美味しい料理があって、旅行は素敵だなと思いました。旅行に行ったときには、その地域で有名な料理をぜひ食べてみてください。

暑い日が続きますが、しっかり食べて2学期も元気にすごしましょう！

