

食育だより 9月号



令和6年9月
六条町学校給食センター

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムを「お休みモード」から「学校モード」にもどし、体内時計を整えましょう。まずは朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

「正しい生活リズム」を作る4つのポイント

<朝、日の光を浴びよう>

毎朝、同じ時間に起きて、カーテンを開け、朝の光をしっかりと浴びましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきりと目覚めます。体内時計を起し、体に「スイッチオン!」です。



<朝ごはんを食べよう>

朝ごはんは、午前中の勉強や運動などの活動を支えるエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。またよく噛むことで、心と体が目覚めます。



<昼間は頭や体を動かし、しっかり活動しよう>

頭や体をしっかり動かすことで、体が適度に疲れ、夜早く、深く眠ることができます。



<夜は、暗くして早く寝よう>

毎日、出来るだけ同じ時刻に布団に入るなど、眠りにつきやすい環境を整えることが大切です。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。



「子どものねむり」 Nobelphama 参照

7 災害に
そなえよう



～災害食について考える～

9月1日は「防災の日」です。今年は年始に能登半島地震、そして6～7月には各地で梅雨前線による水害が発生するなど、災害による被害が多くなっています。これからは台風シーズンを迎えます。災害はいつ発生するかわかりません。防災対策の一つとして、災害時の食事の備えについて考えてみましょう。

1人最低3日分、出来れば1週間分の食料の備蓄が必要

大人2人1週間分の備蓄食料品の例

水:2リットル×6本×4箱

主食:米2kg×2袋、パックご飯6個、カップ麺6個、乾麺(そうめん 600g、パスタ 1200gなど)、シリアル他

主菜:カレー等レトルト食品24個、肉・魚などの缶詰18缶

その他:日持ちする野菜、梅干し、のり、乾燥わかめ、野菜ジュース、果汁ジュース、即席スープやインスタントみそ汁、調味料、チョコレート、ビスケットなど



ローリングストック法を実践

普段の食事を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



災害時にも普段の食事で安心感

災害食の選択ポイント

- ① 食べ慣れたもの
- ② 野菜や果物の加工品
- ③ 使いきりサイズ



「はじめよう! おうちでローリングストック 家庭備蓄のすすめ」 農林水産省: 参照

― 秋の食材～地場産物～野菜～農業体験してみる? ―

9月を迎え、給食にも高松産ごじまん品などの地場産物の中から、アスパラガスや冬瓜、なす、ねぎ等々の秋の食材がたくさん登場します。ところで8月31日は何の日だったか知っていますか? そう、8・3・1の語呂合わせで「野菜の日」でした。野菜の摂取量が少ないと言われている香川県ですが、生活習慣病予防のためにも、子どものころからしっかり野菜を食べる習慣を身に付けたいですね。

野菜好きになるために、親子で農業体験をしてみませんか?

まずは簡単にできる豆苗や細ネギを親子で育て、料理に使ってみましょう。いつもと一味違ったおいしさが味わえるかもしれません。また、香南町にある農業交流体験施設「香南アグリーム」では、野菜や果物の収穫などの農業体験・料理体験を通し農村地域の生活に触れ合うことができます。敷地内には、農園や料理体験施設、カフェもあり、年間を通していろいろな体験が行えるように整備されています。

(香南アグリーム 開園:9:00～16:00 定休日:水曜日 高松市香南町岡 1270-13 Tel.087-879-8741)



できることから始めよう

家族そろって生活習慣病予防!

◆間食（おやつ）はどうする？

幼児期の間食は足りない栄養素を補給するために必要なものです。しかし、小児期以上になると、必ずしも必要ではなく、それだけに個に応じた取り方を考えなければなりません。間食には、不十分な栄養素の補給、気分をリフレッシュさせ疲労回復を助けるなどの効果がありますが、お菓子やジュースなどには大量の糖分や脂肪分を含むものが多く、肥満や糖尿病などの生活習慣病につながる懸念もあります。

●食べ方のめやすを知って、家族で考えてみましょう。

間食のめやすは、1日に200kcal(約400kcal)。回数、量、内容を考えて、1日の栄養素の不足を補えるものを選ぶ。



栄養成分表示をチェック!

お菓子は、栄養成分表示をチェックして、買うようにしましょう。



脂質

塩分

エネルギー

間食は1日200kcalまで

家族で小分けをして食べ過ぎを防ぐ!



大袋より小袋で!

砂糖の多い飲み物に注意!

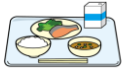


コーヒはノーシュガーで

おすすめのおやつはこちら!
※でも食べ過ぎはNO!ですよ。

日本人に不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミン、食物繊維を補えるおやつがおすすめです。

- ・牛乳や乳製品
- ・くだもの
- ・ナッツ類
- ・干しいも
- ・小煮干し



9月の献立から



9月の給食では、お月見などの行事食やさつまいも・なす・梨・ぶどう等を取り入れ、初秋を感じられるような献立にしています。

教科との関連を図った献立(教科で学習した教材が給食になって登場します)

- ・小2道徳「行ってみたいな」・・・ナン・ドライカレー(12日)
- ・小3理科「実ができたよ」・・・鶏肉のバーベキューソース(6日)
- ・小3音楽「うさぎ」・・・里芋コロケ・お月見汁・月見ゼリー(13日)
- ・小4道徳「つながっている日本と外国」・・・ペンネミートソース・イタリアンサラダ(4日)
- ・小5社会「水産業のさかんな地域」・・・かつおの香味ソースかけ(26日)
- ・中1社会「世界の諸地域(ヨーロッパ州)」・・・フライッシュボールのデミグラスソース煮込み・ザワークラウト風・カトーフェルンズuppe(30日)
- ・中1理科「水溶液の性質」・・・豆乳みそ汁(18日)

新献立

- ・豚ニラスタミナどんぶり(2日)・ペンネミートソース(4日)・豆乳みそ汁(18日)
- ・フライッシュボールのデミグラスソース煮込み、カトーフェルン・ズuppe(30日)



豆乳みそ汁(4人分)



<作り方>

- ① 煮干してだしをとる。
- ② だし汁を沸かし、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ③ じゃがいも、油揚げを入れて沸かし、豆乳を加える。
- ④ 再度沸いたら、みそを入れ、味を調える。
- ⑤ ねぎを入れて仕上げ、火を止め、器に盛りつける。

大切なポイントは、豆乳を入れてから沸かし過ぎないようにすること。豆乳でみそ汁の味のコクが深まるので、みその使用量を減らすことができ、また、まろやかな味に仕上げることができます。



材料	分量	下処理
油揚げ	1/2枚	油抜きして短冊切り
じゃがいも	中1個	厚めのいちよう切
たまねぎ	小1/2個	せん切り
にんじん	中1/4本	いちよう切り
中ねぎ	8本	小口切り
豆乳	80mL	 中みそと白みそは合わせ、だし汁でよく溶いてから入れましょう。
中みそ	20g	
白みそ	16g	
煮干し(だし用)	16g	
水	500mL	