

9月給食だより

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



9月1日は防災の日です

当給食センターでは、災害時や停電などにより給食の提供が困難な場合に活用できるようにと、非常食「救給カレー」を備蓄しています。それを9月1日に非常食体験として給食に取り入れます。救給カレーは、学校給食の栄養士が成長期の子どもたちの栄養バランスや心の安定を考慮して開発した商品で、アレルギー特定原材料28品目を使用せず、そのまま食べられるレトルト食品です。

「はじめて食べる非常食が、のどをとおらなかった」-これは東日本大震災で被災した方の体験談です。この話からわかる通り食べたことのないものは、非常時といえども受け入れにくいものです。いざという時のために、家庭でも備蓄してある非常食を体験してみましょう。



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。

給食では、9/21に十五夜献立が登場します。栗やさんま、さといもなど秋の食材を使った料理とみたらしだんごを提供します。

地域によって違う? 月見団子

関西地方



愛知県名古屋市



静岡県中部地方

