9月給食だより

令和3年9月6日
調布市立石原小学校
校長　江原　幸一
栄養士　岩崎　可愛

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 防災の日

近年，大地震をはじめ，台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると，水や食料品が手に入りにくくなりますので，日ごろから少し多めに買い置きし，使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう！

飲料水は1日1人3リットル，3日分を目安に用意するとよいと言われています。非常食は，レトルトごはんや乾めん，缶詰，加熱せずに食べられる食品や，野菜ジュース，菓子類などを準備しておきましょう。また食中毒予防で，食材を素手で触らないために，ラップやビニール袋も一緒に用意しておくと便利です。

★保護者の皆様へ★
計画的な給食の運営のため，毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。

9/1～9/30 食生活改善普及運動月間

生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

家族みんなで！ できることから始めてみましょう……

こんだてカレンダー 9月

※使用食材については，裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月	火	水	木	金
13日	**14日**	**15日**	**16日**	**17日** 敬老の日こんだて
ぎゅうにゅう ごこくゆかりごはん さかなの かんこくやき もやしのナムル わかめととうふのスープ カットパイン	ぎゅうにゅう くろざとうパン とうふのラザニア ジュリアンヌスープ オレンジ	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ジャンボぎょうざ はるさめスープ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう チーズパン ポテトオムレツ ラタトゥイユ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ごもくおこわ こうやどうふの つつみあげ まごわやさしいサラダ きょほう
20日 敬老の日	**21日** 十五夜お月見こんだて	**22日** かみかみメニュー	**23日** 秋分の日	**24日**
	ぎゅうにゅう さんまごはん ゆかりあえ けんちんじる とうふいり つきみだんご	ぎゅうにゅう むぎごはん ひじきふりかけ ししゃもの2しょくあげ ごしききんぴら なし		ぎゅうにゅう はちみつレモン トースト ポークビーンズ かいそうと じゃこのサラダ
27日	**28日** みやぎ県郷土料理	**29日**	**30日**	
ぎゅうにゅう きっかちゃづけ あつあげとあきやさいの みそチーズやき さつまいもと りんごのあまに	ぎゅうにゅう とよまどん ささかまぼこと とうがんのすましじる ずんだもち	ぎゅうにゅう きじまだいらむらの ごはん てづくりなめたけ やき ぼうぎょうざ タンタンどうふ	ぎゅうにゅう セルフフィッシュ バーガー ジャーマンポテト カレースープ バナナ	9月の旬の食材は，なす，ピーマン，里芋，にんじん，しいたけ，山芋，ごま，ひじき，昆布，もも，なし，いちじく，ぶどうなどです。

じょうぶな からだを つくりましょう！

栄養バランスの良い食事
1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動
意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠
早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い
手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。
がらがら

＜今月のこんだてより＞

17日(金)…「敬老の日」こんだて

9月２０日は敬老の日です。老人をうやまい長寿をお祝いする日で，1966年に国民の祝日として制定されました。「まごわやさしい」サラダの，「ま」は豆，「ご」はごま，「わ」はわかめ・海藻，「や」は野菜，「さ」は魚，「し」はしいたけ・きのこ，「い」は芋を表します。体に良い食材が詰まった健康サラダを食べて，丈夫な体を作りましょう！

21日(火)…お月見こんだて

十五夜は，一年で一番お月様がきれいに見える日で「中秋の名月」とも言います。お月見は中国から伝わり，日本ではお団子や里芋，栗，枝豆などのお供え物と一緒にススキを飾って，自然の恵みに感謝する行事で定着しました。
給食では「お月見団子」を手作りします♪旬の食材を使った季節の行事食を味わいましょう！

22日(水)…かみかみメニュー

毎月19日の「食育の日」に合わせて，かみかみメニューを実施しています。9月は22日に提供します！

28日(火)…郷土料理「宮城県」

「とよま丼」は、あぶら麩を使って作る親子丼のような料理で、「あぶら麩丼」とも呼ばれます。肉よりもボリュームがあり、だしをたっぷり吸ったあぶら麩が絶品です♪
「笹かまぼこ」は仙台市のかまぼこ店が発祥とされており、伊達家の家紋である「竹に雀」から名前が付けられたと言われています。
「ずんだ」は枝豆で作った緑色の「あん」です。給食の「ずんだもち」は白玉に「ずんだ」をのせて提供します。リクエストも出るほど人気のメニューです！