

9月 給食だより

令和4年8月30日
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
栄養士 永野 千早

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日は続き
そうです。夏の疲れも溜まり、不調を感じやすい時期
でもありますので、食事と睡眠を十分にとって生活
リズムを整えるように心がけましょう。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は消費するエネルギーも多く、特に不足しがちになるので、できる範囲で積極的に取り入れましょう。にんにく・ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的ですよ。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、タラコ、ウナギ、豆類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

9月のこんだてより

9日(金) 里芋のみそ風味ごはん (十五夜こんだて)

十五夜は、1年の中でも特に美しい月が見える日とされています。この日に見える月を「中秋の名月」と言いますが、ちょうど里芋が収穫される時期であることから、「芋名月」とも呼ばれるそうです。給食でも、里芋を使ったごはんを作ります!

16日(金) 「まごわやさしい」こんだて

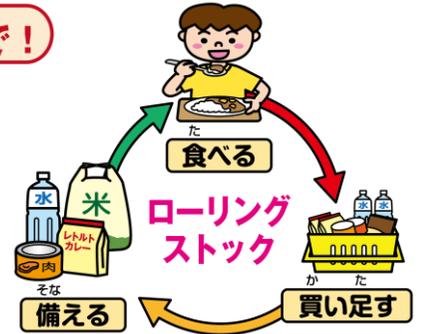
9月19日は、おじいちゃん・おばあちゃんに感謝を伝え、長寿を祝う「敬老の日」です。長生きするには健康的な食生活が欠かせません。そこで考えられたバランスの良い食事の合言葉が「まごわやさしい」です。まめ、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも…この日の給食は、「まごわやさしい」を全部取り入れた献立です。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品など、生活に必要な物が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時には、最低で3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食に加え、ふだんの食事を使う食品を少し多めに買い置きしておいて、使ったらその分を買い足す「ローリングストック」という方法で無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
3. 足りないものを買っておく。
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す。

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるもののがおすすめです。備蓄しやすいお米や乾めんだけでなく、レトルト食品や缶詰などを取り入れ、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用の水として、1人あたり1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

《給食費の振替について》

9月の給食費振替日は5日(月)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	