

9月給食だより

本渡学校給食センター
文責 栄養教諭 泉真菜

祝 本渡学校給食センター稼働1周年!

本渡給食センターが稼働して1年が経ちました。新しい機械、器具、今までとは異なった作業動線に戸惑いながらも関係者一同何度も研修を重ね日々努力してきました。

また、授業の一環で児童・生徒のみなさんや保護者の方々にも見学に来ていただき直接お話ができた機会はとても貴重でした。

2学期からもみなさんが笑顔になれる給食を心を込めて作っていきます!



たくさんの種類の食材を使っています!

玉ねぎの皮をむいています



にんじんを洗っています



野菜たっぷりの夏野菜カレーの出来上がり♪!



1学期最終日の給食

十五夜と行事食

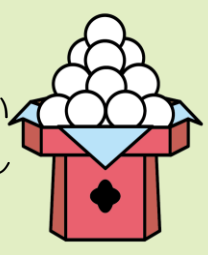
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9~10月初旬ごろ)「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2023年の十五夜は、9月29日です



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。

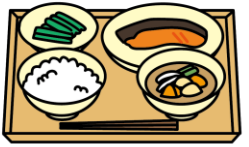


健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

| | | |
|------------|-------------|--------------------|
| 加熱してカサを減らす | みそ汁やスープに加える | 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する |
| | | |

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

| | | | |
|------------|------------------|----------------------|--------------|
| めん類のスープを残す | 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ | 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する | むやみに調味料を使わない |
| | | | |

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

| | |
|--|---|
| <h4>カルシウムを多く含む食品</h4> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p> | <h4>ビタミンDを多く含む食品</h4> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたげなどのきのこ類。</p> |
|--|---|