



もりもりつつうしん

令和6年
9月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ やす ちゅう せいかつ みだ ひと げんき す
長い夏休みも終わり、学校生活が始まります。休み中、生活リズムが乱れた人はいませんか？元気に過ごすために
はやね はや お しよく た せいかつ たいせつ ひろく せいかつしゅうかん
も早寝、早起きをして3食しっかり食べて生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を
みなお きそくただ せいかつ こころ
見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。

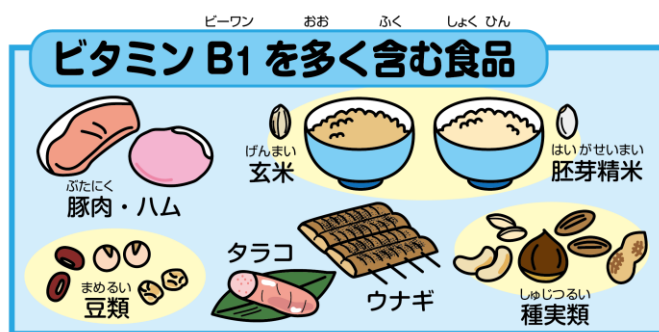
夏の疲れを吹き飛ばそう！

こよみ うえ あき ざんしょ きび ひ つづ なつ つか で じ き しょくじ すいみん
暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠を
しっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯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。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

2024年の十五夜は9月17日です

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～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。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、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。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



お月見こんだて（17日）

- ごはん
- 月見汁
- てりやきハンバーグ
- ゆかり和え
- 月見団子
- 牛乳

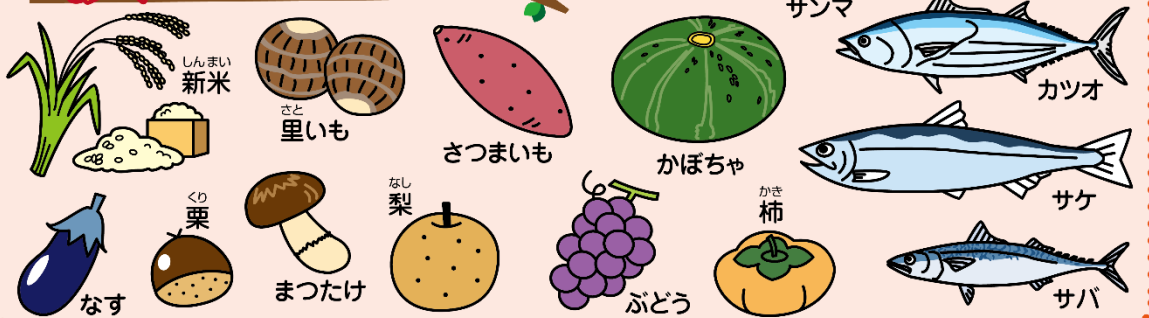
よくかんで
たべてください

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことができない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめサケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

秋に美味しい食べ物

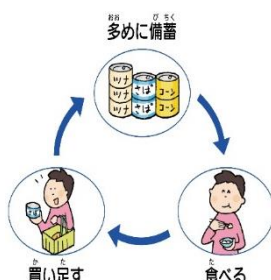


9月1日は防災の日

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料、飲料などの備蓄は十分にあるか確認をしたり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



水の備蓄は1人1日3L

一人分
1週間だと
21L



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は1人1日3Lが目安です。大規模災害時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。