

9月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

9月は、運動会の練習が本格的に始まりますね。食事、睡眠、休養をしっかりとすることで、運動をするためのエネルギーをえることができます。特に、朝ごはんは1日の始まりの食事なのでとても重要です。バランスのよい朝食をとることは、強い身体を作ったり、勉強や運動をするためのエネルギーになったり、熱中症を防いでくれたりするのにとても効果的です。

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」と連携した取組を展開しています。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も重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気を付けましょう。

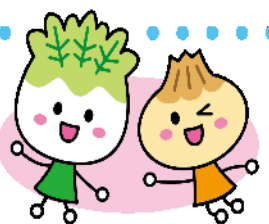
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 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

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

減塩を意識

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付けましょう。



減塩のコツ

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

★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。



<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <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>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--

骨取り名人 骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。

十五夜 3 択 クイズ



Q1 十五夜にお月見するのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

- ① 米
- ② 麦
- ③ 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしわの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

- ① じゃがいも
- ② 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

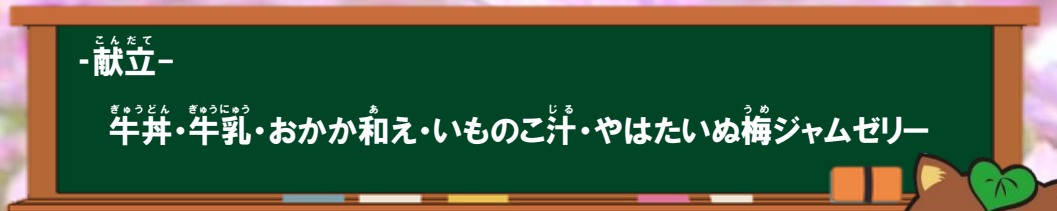
- ① 玉入れ
- ② おおだまころ 大玉転がし
- ③ つな引き

こたえ Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

9月1日は

甲斐市市制19周年記念献立!

19年前、竜王町と双葉町、敷島町の3町が合併し、「甲斐市」が誕生しました。9月1日には、市制を記念した献立を提供します。



甲州ワインビーフや梅ジャムといった
特産品を使った給食だよ!



ビビンバ

ごはんの上に、肉そぼろとナムルをのせ、混ぜながら食べよう!



【材料】5人分

(肉そぼろ)

- 油 小さじ1
- おろししょうが・おろしにんにく 各小さじ1
- 豚ひき肉 300g
- 料理酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ1.5
- テンメンジャン 小さじ1
- コチュジャン 小さじ1/2
- トウバンジャン 小さじ1/2
- 白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① フライパンをあたため、油をひき、しょうが、にんにく、豚ひき肉をそぼろ状に炒める。
- ② 合わせておいた調味料を入れ、ごまを入れる。

【材料】5人分

(ナムル)

- もやし 1/2袋
- ほうれん草 1/2袋
- きゅうり 1/2本
- にんじん 1/4本
- 醤油 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は4cm幅に、きゅうりとにんじんはせん切りにする。
- ② 野菜をすべて茹で、冷却する。
- ③ 調味料と合わせる。