

# 給食だより



令和4年9月5日

## 9月号

毎月19日は食育の日です！

ひたちなか市立前渡小学校



**9月の目標**  
生活のリズムを  
整えよう

まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑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るので、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気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミンB1を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 運動中の水分補給はこまめに！

暑い日に運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適しています。まだまだ暑い時期なので、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



きゅうしょくだよりはおうちのひとにもよんでもらいましょう。

ぼうさい  
防災について  
かんが  
考えよう！

## 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。日ごろから、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！

非常時に備えて最低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。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



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がおすすめです。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



## 月見

月見は、中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。

この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

\*2022年の十五夜は9月10日です。

### 9月の給食について

★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。  
さつま汁、さんまの塩焼き、かつおフライ、梨

★十五夜にちなんだ料理を取り入れています。  
お月見ハンバーグ（うさぎ型のハンバーグ）、だんご汁

