

# 給食だより 9月

ひたちなか市立学校給食センター



**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、早寝・早起き・朝ごはんを飲んで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する心がけましょう。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り成分「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**

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

**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

## 運動中の水分補給はこまめに!

部活動などで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。



## 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

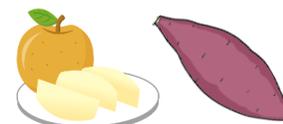
月見は、中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。

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、さんま煮、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

