

# 9月 食育だより

令和5年9月 都留市立学校給食センター 管理栄養士：古家初珠

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



## 家庭で備えておきたいもの

### 水

ひとり1日30リットルが目安です。

### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。

### 食料品

災害時には、体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘いものや食べ慣れているお菓子は、不安な気持ちを和らげてくれます。

## 不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」ともよばれます。菊の強い香り(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

## 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

<b>主食</b>	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
<b>主菜</b>	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
<b>副菜</b>	…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

## ★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、不足しやすいので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。

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

## 都留市のホームページで給食のことを発信しています!

献立表、食育だより、献立紹介などを毎月掲載しています。実際の給食の写真なども載せていますので是非ご覧ください。

都留市立学校給食センター

# せかいたび 世界旅メニュー ～サモア～



ラグビーワールドカップ 2023年が9月より開催されます!

9月29日(金)の試合は **日本 対 サモア** です。

そこで、9月28日(木)の給食は相手チームである「**サモア**」にちなんだ料理を提供します!

しゅと 首都	アピア
じんこう 人口	約21万8764人 (日本は約1億2570万人)
めんせき 面積	2,830平方km (山梨県より小さい)
こっき 国旗	

9がつ28にち(もく)のこんだて

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ほうれんそうのソテー
- ・カレモア
- ・バナナ

日本との時差  
4時間

ここだよ!

ラグビーがとても強い!  
世界ランキング 13位

サモアは一年中を通して温暖な環境です。

人気な観光地だけでなく、伝統的な文化や料理も魅力の

一つです。相手の国のことを知って、サモア料理を食べて

ラグビーを応援しましょう!



# 十五夜 3 択 クイズ



Q1 十五夜にお月見をするのは、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 さと里いも
- 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=② 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)

