

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。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、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、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる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



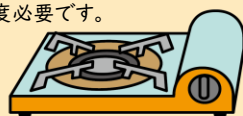
1人1日3ℓ
が目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは1週間当たり1人6本
程度必要です。



食料品



米や乾物など、保存性の高い食品
を多めに買い置きし、使ったら買い
足す「ローリングストック」で、備え
ましょう。



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。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、
不安な気持ちを和らげてくれる効果も
あります。



備える



食べる 使う

買い足す

不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)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月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



菊料理

菊花酒

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……

主食

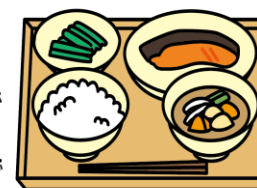
…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

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

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。



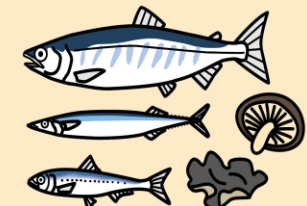
●カルシウムを多く含む食品

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



●ビタミンDを多く含む食品

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



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紹介し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

世界旅メニュー ～サモア～

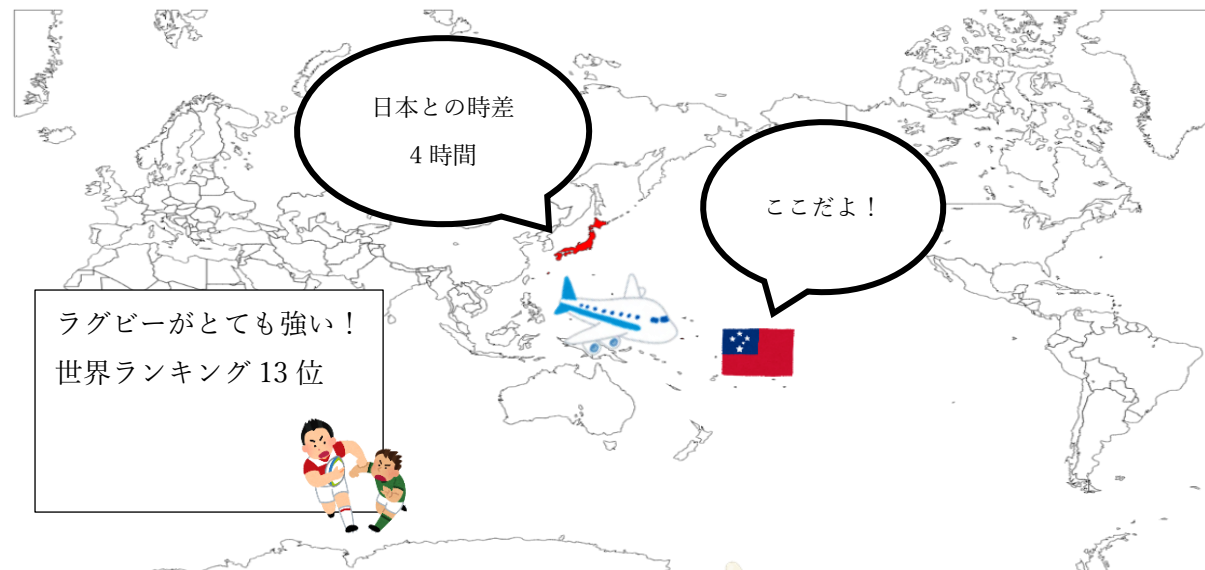
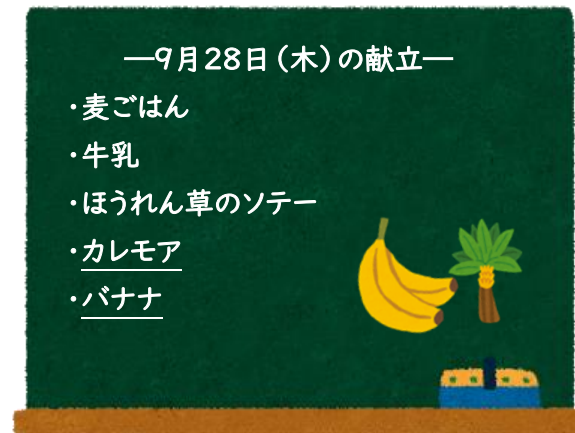


ラグビーワールドカップ 2023 年が 9 月より開催されます！

9 月 29 日（金）の試合は、**日本 対 サモア**です。

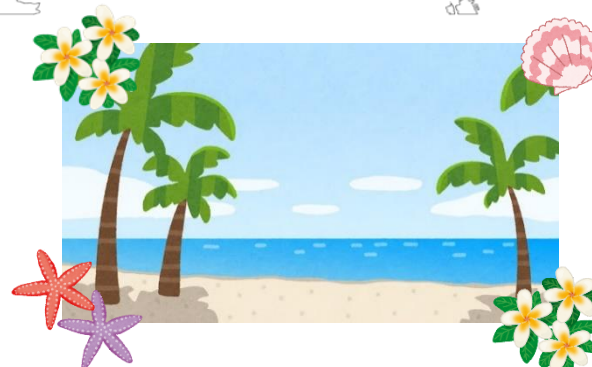
そこで、9 月 28 日（木）の給食には相手チームである「サモア」にちなんだ料理を提供します！

首都	アピア
人口	約 21 万 8764 人 （日本は約 1 億 2570 万人）
面積	2,830 平方 km （山梨県より小さい島）
国旗	



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！



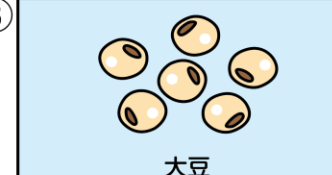
十五夜 3 択 クイズ



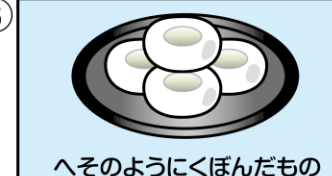
Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- 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  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)

