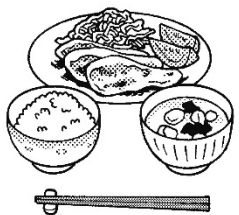


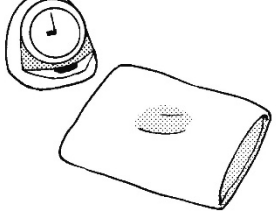


# 給食だより

令和6年度 9月号 豊浜中学校

2学期が始まりました。2学期はメインとなる行事がたくさんあります。睡眠とバランスのいい食事を心がけて、充実した時間にしましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかりとり</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

### ◇9月9日(月) 重陽の節句の献立

9月9日は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで重陽の節句です。中国から伝わりました。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

9日の給食は、菊の花をイメージした『菊花蒸し』を提供します。

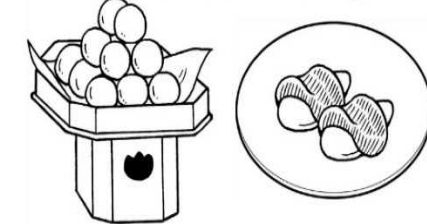
### ◇9月19日(火) 食育の日【まごわやさしい献立】

『まごわやさしい』とは、日本で昔から食べられている食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている現在、健康な食生活のために取り入れたい食材です。今月は長野県の郷土料理です。ゴマや味噌(豆)、野菜を使った料理です。郷土料理を楽しんでください。

### ◇9月17日(火) 十五夜献立

旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、古くから人々はこの日の月を「中秋の名月」としてながめてきました。窓の近くのすすきやだんご、里芋、秋の果物などをそなえて、月見を楽しみます。この日の給食は『月見団子』を提供します。

<h4>まごわ(は)やさしい!</h4> <p>日本の伝統食材</p>	<h4>まめ(豆類)</h4>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんばく資源です。</p>	<h4>ごま(種実類)</h4>  <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<h4>わ(は)かめ(海藻類)</h4>  <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<h4>やさい(野菜類)</h4>  <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。</p>	<h4>さかな(魚類、小魚類)</h4>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんばく資源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<h4>しいたけ(きのこ類)</h4>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<h4>いも(いも類)</h4>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものも健康成分です。</p>



一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます。

### 旬の味 夏野菜を食べよう



夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

### 給食の食材の産地(7月分)

米・国産 米粒麦・福井・山梨 ごま・パラグアイ 冷凍グリーンピース・アメリカ 油揚げ・宮城 手延べそうめん・福岡・長崎 パン粉・アメリカ 粉寒天・日本・南米・地中海 大豆・北海道 ひじき・長崎 卵・栃木 枝豆・北海道 レンズ豆・アメリカ 人参・千葉・北海道 じゃがいも・茨城 玉ねぎ・兵庫 キャベツ・練馬区 もやし・栃木 にんにく・青森・香川 ごぼう・群馬 ねぎ・千葉 大根・北海道 えのきだけ・長野 小松菜・埼玉 さやいんげん・埼玉 とうもろこし・練馬区 ニラ・千葉 きゅうり・練馬区 白菜・茨城 生姜・高知 チンゲン菜・静岡 たけのこ・九州 ピーマン・茨城 茄子・茨城 小玉スイカ・神奈川 赤ピーマン・茨城 かぼちゃ・鹿児島・茨城 豚肉・青森 鶏肉・青森 鶏ガラ・宮崎 鮭・北海道・三陸 ちりめんじゃこ・兵庫・瀬戸内 チーズ・ニュージーランド

・7月生乳産地予定 (東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県)