

9月給食だより



令和7年9月1日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



9月になり新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っていませんか？夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2を食事で補うようにしましょう。その他にも、栄養バランスの良い食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。

9月1日は防災の日 非常食について考えよう！

9月1日(月)は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について、家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店舗に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食事を、3日～1週間分程度、備蓄することが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を備えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

*非常食を食べる日をつくろう

月に1回程度、非常食を消費する習慣を付けると、賞味期限が切れてしまうことを防ぐことができます。また、非常食を食べておくことで、実際の味や、食べる時に必要なものもわかります。



*カセットコンロを備えておこう

食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットコンロとガスボンベを用意しましょう。



食品に含まれる塩分量に注意しよう

菓子類などの身近な加工食品には、塩分が多く含まれているものがあります。中学生の1日の塩分摂取目標量は男子7.5g未満、女子6.5g未満です。例えば、カップ麺を全部食べると約5gの塩分を摂取することになり、これだけで1日の塩分摂取目標量の約8割をとってしまいます。

子どものうちから、塩分をとり過ぎていると、将来、心臓病などの生活習慣病を発症しやすくなります。そうならないためには、今のうちから塩分をとり過ぎないように注意することが大切です。

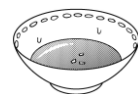
塩分をとり過ぎないための工夫



* しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿に出して付けるようにしましょう。

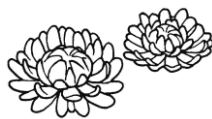


* ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにしましょう。



* 袋や箱などに書かれている、栄養成分表示の食塩相当量を確認しましょう。

重陽の節句



9月9日(火)は重陽の節句と言われ、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句とも言われ、長寿を願います。給食では、肉団子に細く切ったしゅうまいの皮をまぶした「菊花しゅうまい」を提供する予定です。



今月の給食



9月の果物は、6日(土)に「ぶどう(巨峰)」、10日(水)に「梨」を提供します。秋の味覚を味わいましょう。

9日(火) 重陽の節句献立

12日(金) 15日(月)から行う3年生の修学旅行にちなんだ京都の郷土料理です。みんなで「衣笠うどん」を楽しみましょう。3年生の皆さんは楽しく元気に修学旅行に行ってくださいね。