9月 給食だより

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るよう心がけましょう。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。

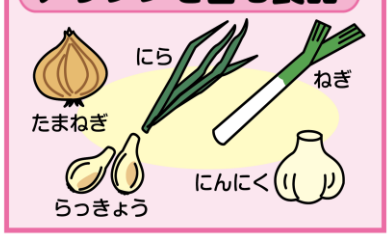
疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1 は，ご飯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ります。夏は特に不足しがちになりますので，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気成分「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

＋

アリシンを含む食品



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と，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。

ローリングストックのポイント

1．家庭にある食品をチェックする
2．家族の人数や好みに応じて，備蓄食品の内容と量を決める
3．足りないものを買い足す
4．賞味期限が切れる前に食べて，　その分を買い足す

日常の一部として，
無理のない範囲で楽
しみながら
実践しましょう！

季節のおたより

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい，1年で最も月がきれいに見えることから，月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど，農作物の収穫時期に当たるため，季節の野菜や果物などをお供えし，収穫に感謝する意味もあります。

2022 年の十五夜は９月 10 日です。

※給食では9月9日（金）に提供いたします。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい，里いもをお供えしたり，「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ

世界の料理の日　フィリピン　９月12日（月）

「　ギニリン　」

「ギニリン」は，豚ひき肉とトマトをにんにくと一緒に炒めて，醤油などで味付けしたそぼろ料理です。にんにくの風味がよく，ご飯に合う料理です。

フィリピンではナンプラーを入れて作られていますが，給食ではナンプラーを使用せずに食べやすくしました。

ごはんにかけて食べる料理なので，みなさんもかけて食べてみてください。

郷土料理の日　大分県　９月30日（金）

「　だんご汁　」

大分県は粉食文化が各地に根付いていて，「だんご汁」はその代表格の料理です。

小麦粉をこねて薄く帯状に引き伸ばしただんごを具材とともに，九州地方でよく食べられている麦味噌，または合わせ味噌や白味噌仕立ての汁に入れて食べられています。

給食では，すいとんを使って「だんご汁」を提供しますので，よく味わって食べてみてください。