

# 給食だよ! 9月

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★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
------------	-------------	--------------------

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

### 減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
------------	------------------	----------------------	--------------

## ★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。

<b>●カルシウムを多く含む食品</b> 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。	<b>●ビタミンDを多く含む食品</b> 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。
---	--

# 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 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)

# 季節のおたより

## 生活リズムを取り戻そう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休みに室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには…

朝日を浴びよう 朝食を食べよう トイレに行こう 行ってきまーす!

## 世界料理の日 フィリピン 9月13日 (水)



### 「パンシットビーフ」

パンシットは、フィリピン料理のさまざまな伝統的な麺料理全般を指す言葉で、たくさんの種類があります。またお祝い事といえば、必ず並ぶのがパンシットというくらい、フィリピンでは代表的な料理です。

きょうはフィリピン料理の中でも人気のパンシットビーフを、野菜や魚介類、ニンニク、オイスターソースやナンプラーを使って作り提供します。

フィリピンでは、最後にカラマンシーという日本でいうかぼすのような柑橘類をかけますが、給食では柑橘類は使用せず、食べやすい味付けにアレンジしました。フィリピン料理を、味わって食べてみてください。

## 郷土料理の日 山梨県 9月15日 (金)



### 「ほうとう汁」

山梨の郷土料理「ほうとう」は、かぼちゃやきのこなど、たくさんの具材と一緒に平たい麺を煮込んだ料理です。山梨は山が多いため稲作が適さず、米の代わりに麦を栽培して主食にしていました。「ほうとう」といえば、冬のイメージがありますが山梨では一年を通して食べられる家庭料理です。

「ほうとう」の名前の由来はいくつかありますが、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀→ほうとう」と名付けられたという説があります。

「ほうとう汁」のかぼちゃは、煮崩したものが美味とされているようです。色とりどりの野菜が入り、うまみがしみ込んだ優しい味わいを、ぜひ食べてみてください。