

# 9月食育たより



稲沢市立大塚小学校  
令和3年9月

2学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 2学期は行事もたくさんあるので「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気よく学校で過ごせるよう、生活のリズムを整えましょう。まだまだ、新型コロナウイルス感染症が心配です。給食前の手洗い・消毒を丁寧にいきましょう。2学期も給食を楽しみにしててくださいね！

## 9月の給食目標 「みんなで協力して楽しい給食にしよう」

みなさんは、給食はどのように楽しみながら食べていますか？ 今は、新型コロナウイルス感染症対策で、グループでおしゃべりしながら給食を食べることはできません。おしゃべり以外で給食を楽しむ工夫は、「旬の食材探し」「食べ物3つの栄養の色分け」「給食の味をしっかりと味わう」など、できることはたくさんあると思います。9月の給食も、特徴のあるメニューが盛りだくさんの内容になっているので、楽しみにしててください。

### 9月の給食

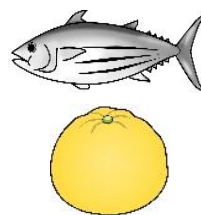
#### ●行事食「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」です。3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句と同じ「五節句」の一つです。重陽の節句は、別名「菊の節句」とも言います。菊の花を飾ったり、花びらをお酒に浮かべて飲んだりします。重陽の節句は秋に収穫できる秋なすや栗を食べることもあります。悪い気を払い、長生きを願う行事です。給食では、菊の形のかまぼこの「菊のすまし汁」「なすと鶏肉のみそがらめ」が出ます。



#### ●郷土料理

9月13日（月）は高知県の郷土料理が登場します。「ぐる煮」と「かつおの南蛮漬け」です。ぐる煮の「ぐる」は、「一緒に」「仲間」「集まり」という意味の方言です。たくさん野菜を集めて煮たことからこの名前がついています。また、高知県はかつおが特産物で、今回は「南蛮漬け」を提供します。他にもゆずも特産物で、これは27日（月）に「ゆず和え」で提供します。



#### ●無償提供事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外食産業で売れなくなった食材を、9月は3回、国から無償で給食にいただきました。碧南市のしらすは6日（月）に「手作りしらすふりかけ」、15日（水）に「しらす入りたまご丼」、愛知県産のにじますは14日（火）に「にじますのり塩かけ」を提供します。感謝の心をもって食べられるといいですね。



9月も給食にはたくさんの秘密がかくされています！ お楽しみに♪

# ★生活習慣を見直そう

毎年9月1日～30日は「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しています。食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病につながります。好き嫌いをなく、いろいろな食べ物を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。

家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

## 初級

● よくかんで食べる



● お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする



● いつもより多く歩く



## 中級

● 野菜料理を1品増やす



● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



● 毎朝、ラジオ体操をする



## 上級

● いろいろな食品をバランスよく食べる



● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ



● 30分以上の運動を週2回以上行う



# ★しっかり食べてバテないようにしよう！

まだまだ暑い日が続きますね。学校が始まると、運動会の練習も始まり、疲れがたまってくると思います。暑さから食事が麺類にかたよったり、冷たい清涼飲料水を飲み過ぎたりするとビタミンB<sub>1</sub>不足になることが多いです。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると力が出せず、また疲れやすくなります。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう。

## ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物

