

# 9月 給食だより



長い夏休みも終わり、生活リズムが乱れやすい時期ですので、自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがくりやすくなります。

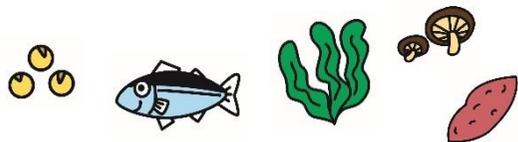
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

## <まごわやさしいこんだて>

「まごわやさしい」とは、健康によいといわれる食材の頭文字をとったものです。この食材をそろえると、栄養のバランスも整ってきます。9/19の給食では、この食材をとり入れたメニューが登場します。



- ま まめ (豆類)
- ご ごま (種実類)
- わ わかめ (海藻)
- や やさい (野菜)
- さ さかな (魚類)
- し しいたけ (きのこ類)
- い いも (いも類)

## <スポ食こんだて>

9月は、小学校は三町村陸上記録会、中学校は全会津駅伝大会が予定されています。生活リズムを整えて練習の成果が発揮できるようにしましょう。

給食でも「食」で、みなさんを応援したいと思います。

今月の「スポ食こんだて」は、駒沢大学陸上競技部のスポーツ応援レシピより学校給食用にアレンジをしたメニューを実施します。

スポーツに取り組んでいる児童はもちろんですが、授業やテストに向けて、勉強に集中するために体力をつけたい、パフォーマンスを向上させたいという時にもおすすめです。

### レシピのポイント!

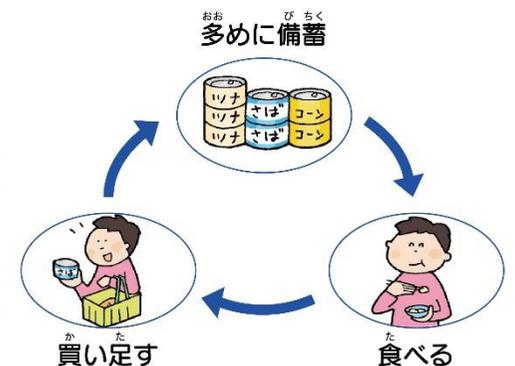
- ① **リカバリー・持久力アップをねらう** (糖質・たんぱく質・ビタミンB群)  
疲れを早く回復させ、次のエネルギーを生み出すため。
- ② **骨を強化する** (たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンK)  
骨密度を高め、骨量を増やし、骨を丈夫にし、けがを予防するため。
- ③ **貧血を予防する** (鉄・ビタミンB1・ビタミンC・葉酸)  
汗と運動の衝撃などで鉄分が失われ貧血になりやすい。貧血でヘモグロビンが不足すると酸欠になり、パフォーマンスが低下するため。
- ④ **ストレスに打ち勝つ** (たんぱく質・ビタミンE・ビタミンC・ビタミンB群)  
抵抗力をつけ、季節の変化やストレスから体を守るため。

## <9月1日は防災の日>

日常的に備蓄をしよう!

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



# 9月 食育たより

## 給食試食会

小学校の試食会（金山小は6月・横田小は7月）では、大変お世話になりました。子どもたちが食べている給食を食べて頂きありがとうございました。今年度は、金山小で「かみかみ献立」、横田小で「七夕献立」を実施しました。

「かみかみ献立」は、よくかむことを意識したメニューを提供しています。よくかむことは全身の健康に役立つこと、安全に食事ができることから毎月実施しています。よくかむ食材、切り方を工夫する、安全に食べてほしい食材の時などです。

「七夕献立」は、行事食の一つです。星の形、天の川をイメージした汁物、七夕ゼリーで七夕を食べて知ってもらうことを目的としました。行事には伝統行事、季節の行事、郷土の行事、学校行事などがあり、由来を知り継承にお役に立てればという思いで献立を作成しています。

（かみかみ献立）



（七夕献立）



## 給食おすすめレシピ

### チキンチキンごぼう

材料(4人分)

鶏肉	140g	しょうゆ	大さじ2
ごぼう	100g	さとう	大さじ2
かたくり粉	適量	みりん	大さじ2
揚げ油		いりごま	適量



むき枝豆 30g

- ① 鶏肉(小さめに切る)、ごぼう(ななめ小口切り)をそれぞれかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② 枝豆はゆでておく。
- ③ 調味料をすべて混ぜて加熱する。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、ごまをかければ出来上がり。

## 会津伝統野菜の紹介

会津地方で古くから親しまれ栽培されてきた会津古来の在来種の野菜です。現在は生産量が激減しあまり見かけなくなりましたが、貴重な野菜なので食べる機会がある時は味わって食べてほしいです。

町内でも余蒔きゅうりを栽培されているとのこと、8月の給食で提供します。



余蒔きゅうり



会津丸なす

