



9月給食だより

令和5年8月28日発行

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温差で体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

秋は『実りの秋』と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べて毎日元気に過ごしましょう。



9月1日は 防災の日 《家庭備蓄はローリングストックで！》

大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上要する 경우가多く、災害支援物資は3日以上到着しないことや、物流機能停止により1週間は店などで食品が手に入らないことが想定されます。非常時に備えて最低3日、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。



《備蓄しておきたいもの》

- 飲料…水の目安量は1人1日3ℓ×家族の人数×3日分
お茶や野菜ジュース、ロングライフ牛乳など。
- 缶切り不要の缶詰…肉・魚の缶詰、コーンなどの野菜の缶詰、果物など。
- レトルト食品…お粥、ごはん、カレー、牛丼など。
- お菓子…あめ、チョコレート、ビスケット、ようかんなど。
- その他…米（パックご飯）、小麦粉、乾麺、シリアル、即席めん、乾物、栄養補助食品など。



※家族の状況に応じて用意するもの

アレルギー対応食品・乳児用ミルク・離乳食・介護食品・哺乳瓶・紙コップ・使い捨てスプーンなど。

～実りの秋 旬の果物～

食欲の秋の到来です。旬の果物をご紹介します！

美味しく栄養たっぷりの果物を味わってみてはいかがでしょうか？

りんご りんごには、高血圧など生活習慣病の予防効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。
また、りんごの酸味はクエン酸やリンゴ酢によるもので、この酸味には疲労回復を助けてくれる作用があります。



梨 梨の90%近くが水分で、カリウムや食物繊維を含みます。
カリウムは余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧の予防効果があります。また、疲労回復効果のある、アスパラギン酸も含んでいます。



柿 柿は果物では最も多くビタミンCが含まれています。
ビタミンCは体を構成するたんぱく質であるコラーゲンの生成に働きます。抗酸化作用により老化や動脈硬化を予防します。ほかにも鉄の吸収促進、メラニン色素の沈着を防ぐ作用があります。



【秋のお彼岸】

秋のお彼岸は秋分の日を中日とした前後3日間の計7日間をいいます。今年は20日～26日です。お彼岸にはご先祖様に感謝し、お墓参りをしたり、『おはぎ』などをお供えしたりします。

～『おはぎ』と『ぼたもち』の違いは？～
おはぎは、ぼたもちともいいますが、季節によって呼び方が変わります。秋は萩の花が咲くことから『おはぎ』、春は牡丹の花が咲くことから『ぼたもち』と呼びます。



◆おはぎに使用する小豆には、便秘の解消になる食物繊維や、シミしわの原因となる紫外線、体の細胞や組織を破壊する活性酸素を除去してくれるポリフェノールなどが豊富です！

★9/22のおやつでおはぎが出ます！