

9月給食だより

R6.8/29 川崎市立稲田小学校／川崎市中央支援学校 稲田分教室

9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。この時期、夏の疲れが出て体調をくずしやすい季節でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえ元気にすごしましょう。

～9月の献立について～

★季節の食材：ズッキーニ とうがん きゅうり なす さやいんげん ピーマン 梨

★新しい献立：カレーこふき芋

⇒こふき芋にカレー風味をつけました。食べてみてください。

★行事食：十五夜(17日)

ツナそばろごはん 牛乳

めった汁 月見団子(きな粉)

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで1日元気にすごせます。

バランスよく食べましょう♪

★「お米」のいいところ

吸収に時間がかかるので腹持ちが良いです。みそ汁や海苔と食べて不足しがちなミネラルも摂りましょう。

★「パン」のいいところ

消化が早いパンは即効性のエネルギー源！サラダもつけてビタミンを補給しましょう。

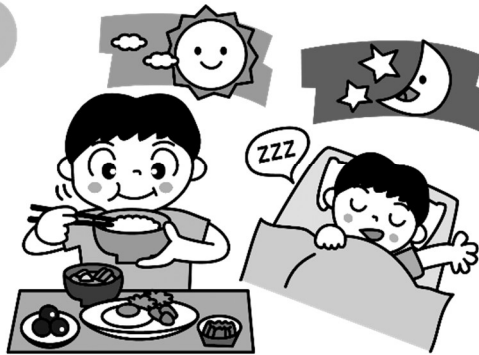


夏の疲れを吹き飛ばそう!

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り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



～こんな給食食べました～ 実施した給食紹介 No.1

川崎市制 100周年給食

6月28日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのたつた揚げ
- ・梅きゅうり
- ・お祝いすまし汁
- ・川崎生まれの なしゼリー



川崎市では江戸時代から梨の栽培が始まり、名産となりました。その川崎市で育ったなしが80%以上使われて給食のために作られたゼリーです。子どもたちもゼリーをおいしく食べている姿が見られました。

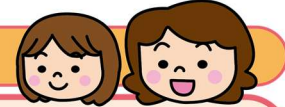
「もしもの時」に備えましょう

令和6年に入り、年明けの能登半島の地震に続きこの夏には四国を襲った地震で南海トラフ大地震が起こるとニュースで騒がれました。9月1日は防災の日です。改めて、もしもの備えをご家庭で確認してみませんか。

9月1日 防災の日



家庭で備えておきたいもの



みず

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しょくりょうひん

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



そな 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

