

食育

9月

だよ

令和6年9月3日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

9月になって、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

十五夜

2024年の十五夜は9月17日です。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★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

主菜

副菜

…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

…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。

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。

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、不足しやすいので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。

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDを多く含む食品

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

ローリングストックのポイント

ローリングストックのポイント

「給食おもしろいやり隊」と食べる中泊夏野菜カレー！

8月30日(金)、地産地消をすすめる町内の農家で構成された「給食おもしろいやり隊」のメンバー3名が中里小学校を訪れ、5年生のみなさんと一緒に地元でとれた野菜をふんだんに使った中泊夏野菜カレーを食べて、交流を深める催しが開かれました。

この中泊夏野菜カレーには、給食おもしろいやり隊の方々が大切に育てたトマトやじゃがいも、かぼちゃやなすを使用しており、生産者の方々とふれあうことで地元でとれる農作物を知るとともに、私たちが食事をするためには食材を作ってくれる人の努力と、食材の命が必要だということに改めて気づくことができました。

給食センターでは、給食おもしろいやり隊の他にも中泊町特産物直売所ピュアより地元の野菜を納品していただいております。毎月いろいろな中泊産の食材を使用できています。

給食おもしろいやり隊のみなさん、そして地元農家をはじめ食に携わるみなさん、いつも本当にありがとうございます。