

# 9月 給食だより

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの季節、規則正しい食生活で体温を整えましょう。

「食欲の秋」と言われるように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。

自然の味や香りを感じられる季節の食材をおいしく食べて、残暑を乗り切りましょう！！



## ご飯食を見直そう！



毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯（お米）には体を作るたんぱく質とエネルギー源となる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活のために必要な栄養成分を含む基本的な食べ物です。

### ●お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力）になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀類の中でも質の良いものだと言われています。

### ●ご飯を食べると良いことがいっぱい

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。そのため、**ご飯はお腹がすきにくく、腹持ちが良い食べ物**です。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせます**。

最近の子どもたちはやわらかい食べ物を好む傾向にあることから、噛む力が低下していることが懸念されています。

日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう！



### ●ご飯を主食にすると主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然とバランスの良い食事になります。

ご飯は味が淡泊で、**どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います**。

そのため、ご飯を主食にすると、主菜・副菜は揃いやすくなります。



## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日と言われてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋などを月に見立てた丸いものと、ススキや秋の七草をお供えます。

月の神様の依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。

また、ススキは葉先のとんがりに邪気を祓う力があるとされています。



## 9月1日は防災の日！

毎年、9月1日は『防災の日』です。1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に制定されました。

給食では、防災の日にちなみ9月5日に昼食で備蓄してあるアルファ米を提供します。加熱の必要がなく、水（またはお湯）を注いでスプーンで混ぜ、袋を閉じて待つだけで食べることができます。

幼児クラスは2人1組になり実際に作ることを体験します。