

給食だより

虫の音とともに、少しずつ秋を感じるようになりました。
子どもたちは、そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。
日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけ、元気に秋を迎えましょう。



運動の前にエネルギー補給



秋は体を動かすのに気持ちのよい季節です。子どもたちも毎日元気よく体を動かしています。走ったり、体を動かすには「エネルギー」が必要です。その元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに2時間くらいかかるといわれています。朝は忙しくバタバタしていると思いますが、朝食はなるべく「エネルギー源」になるものを取りましょう。



作ったらすぐに食べよう



9月はまだまだ食中毒の多い時期です。作ったものは長時間室温放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。残ったものは清潔な容器で冷蔵庫などに保存しましょう。食品が傷むのは早いので、食べられる分だけ作り、食べきるようにしましょう。残ったものをあとで食べるときは、充分に加熱して食べましょう。



災害に備えよう



9月は防災月間です。災害時の非常食には、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといわれています。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に、常備しておくとい便利です。



旬の食材



この時季ならではの食材は、トマト、秋なす、かぼちゃ、さつまいも、かつお、さんま、くり、ぶどう、なしなどがあります。これから実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂がのった魚には、体を温める効果があります。旬の食材のパワーをいただいて元気に過ごしましょう。



十五夜のお供え物



旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られるといわれています。すすきや秋の七草とともに、お供えものを飾ってお月見をします。お供えに欠かせないお団子は満月を表していて、豊作祈願や収穫祝いのほか、ものごとの結実や、健康、幸福を意味します。十五夜の時のおだんごは、15個お供えするそうです。今年の十五夜は9月10日(土)になっています。おうちでもお月見はいかがでしょう？

