

9月 給食たより

2学期が始まりました。夏休みは、有意義に過ごせましたか？夏休み明けの朝は、なかなか起きられなかったり、日中はだるさを感じたりする人が多くなります。生活リズムを整えて元気に登校しましょう。



9月の給食目標
偏食をなくし、正しい食生活をしよう

今月の献立紹介

5日 京都府の料理

10日から9年生が修学旅行へ行きます。宿泊地である京都の料理を給食でも出します。「ちりめん山椒」は、京都のご飯にはよく添えられています。「湯葉」は豆乳を温めたときに表面にできる薄い膜です。精進料理によく使われる食材です。

9日 重陽の節句

重陽とは9月9日にあたり陽（奇数）が重なる月日、そして奇数の中でも一番大きな数字である9が重なる日という意味で重陽と言われます。この日に邪気や厄を払い、菊に長寿を祈ります。給食では【菊花あえ】を作ります。

16日 「まごわやさしい」献立

日本人が昔から食べている「豆」「ごま」「わかめ（海藻）」「野菜」「魚」「椎茸（きのこ）」「いも」の頭文字をとって「まごわやさしい」と言います。15日の敬老の日にちなんで「まごわやさしい食材」を使用して和食をつくりまします。

17日・18日貧血予防メニュー

18日に貧血検査があります（7年生全員と8・9年生一部）。そこで17日・18日に貧血予防メニューを出します。ごま・豆腐・あさり・かつお・小松菜など鉄分の多い食品をたくさん使って給食を作ります。

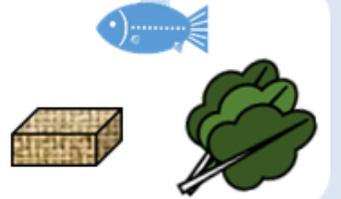
カルシウムと骨の話

体内のカルシウムのほとんどが、骨や歯の材料となります。その他に筋肉や神経の働きにも関係しています。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、将来の骨粗しょう症の原因にもなります。



《カルシウム不足にならない工夫》

- ① 牛乳・乳製品・大豆製品・青菜類・魚介類などを食べる。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚・きのこなど）が多い食品と一緒に食べる。
- ③ 給食のない日にも牛乳（コップ1杯程度）を飲む。



鉄分と貧血の話

体内の鉄の多くは血液に含まれるヘモグロビンに存在し、体全体に酸素を運ぶ重要な役割があります。鉄が不足すると体内の組織に酸素を十分に行き渡らせることができなくなり、息切れや頭痛など、貧血の症状が現れることがあります。



9月18日（木）は、
7年生全員と8・9年生一部を対象に「貧血検査」があります。

《貧血予防：食生活のポイント 大事な鉄・・・だけじゃない》

鉄のほか、ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質、鉄の吸収を高めるビタミンCを食事からとることも大切です。



1日3食、バランスのよい食事を目指すっちい！
鉄分も忘れずにとるっちい！