

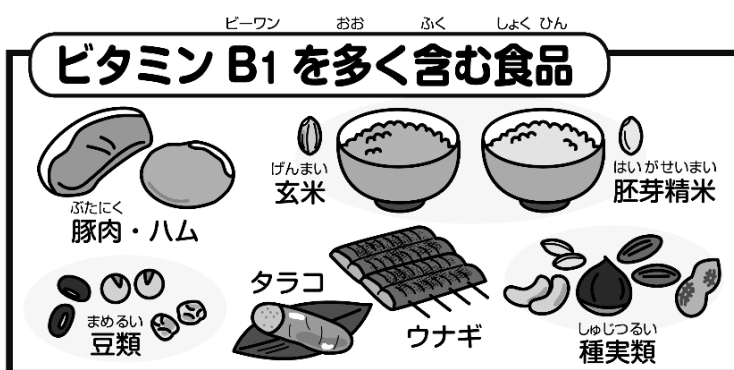
9月給食だより

令和4年度
三股町立学校給食センター

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る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。

夏の疲れを吹き飛ばそう！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。

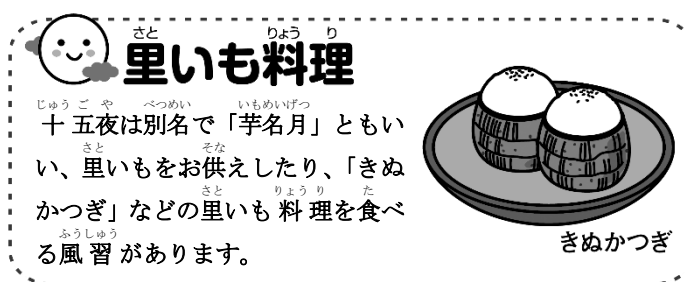
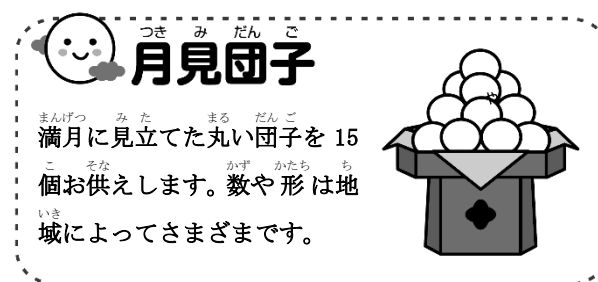


十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



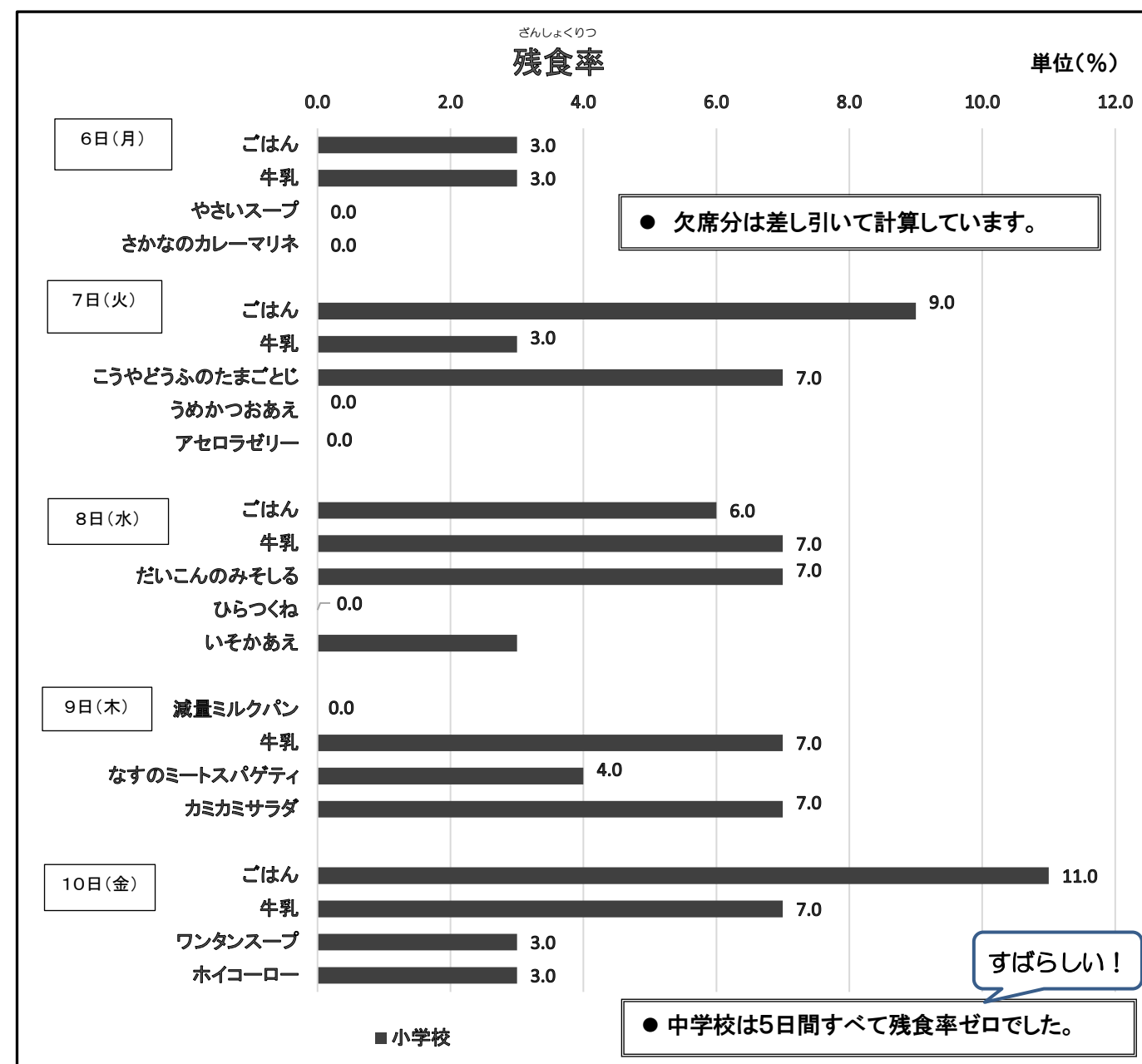
2022年の十五夜は9月10日です。



9月9日の給食は十五夜の献立です。里芋を入れた「里芋のそぼろ煮」や「十五夜デザート」が登場します。小学校のデザートはお月見だんごなので、しっかりとんで食べるようにしましょう。

～残食調査結果～

6月に三股町内の小学校（勝岡小）3・4年生と中学校2年生に残食調査を実施しました。



今年度1回目の残食調査でした。中学校は残食率が0でした。小学校では、主食であるごはんや、カルシウム・タンパク質がとれる牛乳の残食が多いようです。学年が上がり、年齢にあわせて給食の量も少しずつ増えていきます。成長期みなさんに合わせた量ですのでしっかり食べてほしいと思います。ご家庭でも好きらいや食べる量、時間内に食べることなど意識していただけると良いかと思います。今回の結果を受けて給食センターでも、料理の味つけや組み合わせ、量等を考えていきたいと思っています。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。