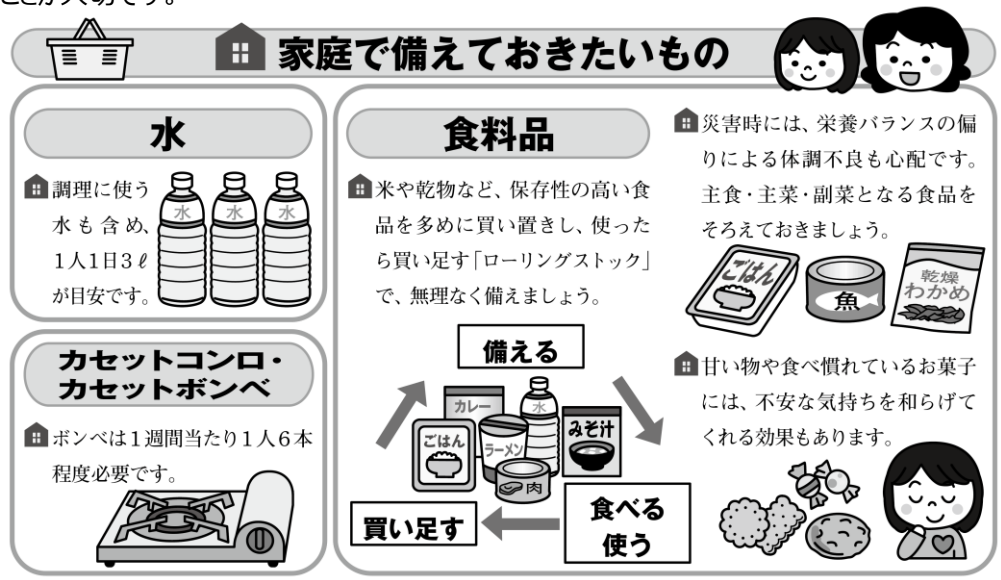
9月 給食だより

令和５年９月
西都市学校給食センター

９月１日は「防災の日」で、その日を含む８月３０日から９月５日までは「防災週間」と定められています。９月１日が「防災の日」と定められたのは、１９２３年９月１日に発生した関東大震災に由来しますよ。

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる**３日分～１週間程度の備蓄食**を用意しておきましょう。

☆★

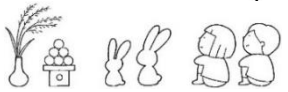
西都市では、市の予算で購入した非常食を各学校で備蓄し、毎年９月１日に前年度購入分の非常食を給食で提供するようにしています。（ローリングストックを行うため）

今年度の献立は、「**救給カレー**　牛乳　ウインナーと野菜のソテー　フルーツジュレ」です。ご家庭でも、非常食を取り入れた給食を話題にしてみてくださいね。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の８月１５日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事で、「十五夜」や「仲秋の名月」ともいいます。

今年の十五夜は９月２９日（金）で、当日の給食に「お月見ゼリー」を出します。お楽しみに♪



【リクエスト献立について】

西都市では９月から２月の給食にリクエスト献立を取り入れています。リクエスト献立は、市内の中学校６校の３年生にアンケートを取り、決定していきますよ。今年度のリクエスト献立は以下の順番で登場する予定です。

９月：銀鏡中　１０月：都於郡中
１１月：三財中　１２月：妻中
１月：穂北中　２月：三納中

「へらしお」に取り組んでみませんか？

宮崎県では、健康みやざき行動計画２１（第二次）において、１日平均食塩摂取量の減少を目標とし、へらしお（減塩）の推進を行っています。

【宮崎県民が摂取している平均食塩量】 成人男性：１０．６ｇ／１日
成人女性：　９．２ｇ／１日

※　生活習慣病予防のための塩分の目標量を超えている人が、７割以上います。

食塩をとり過ぎると血圧が高くなることが知られていますが、高血圧を放っておくと、動脈硬化がじわじわと進み、やがて深刻な病気を引き起こします。

血管をいたわりながら、減塩がストレスにならないよう、自分の食事を見直し、できるところから少しずつ取り組んでいきましょう！

【減塩のコツ】

給食でも９月を「へらしお月間」とし、へらしおメニューを献立に取り入れています。
詳細は１０月の給食だよりでお知らせしたいと思いますので、ぜひご覧ください。