

# 9月 給食だより

令和4年9月  
高岡市立万葉小学校

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。長い休みで早寝、早起き、朝ごはん等の生活リズムが乱れている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

## 生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下等につながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝の光を感じると脳の覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



「もっと野菜のことを知ってほしい」「もっと野菜を食べてほしい」という思いから8は「や」、「31」は「さい」と読めることから、合わせると「831」＝「やさい」となり、8月31日が野菜の日に選ばれました。

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、肉や魚に含まれるたんぱく質や、お米やめん類に含まれる炭水化物等、体をつくるエネルギーになる栄養素がうまく働くための役割を担っています。

旬の野菜には、それらの栄養がよりたっぷりと含まれています。旬の野菜をとりましょう。

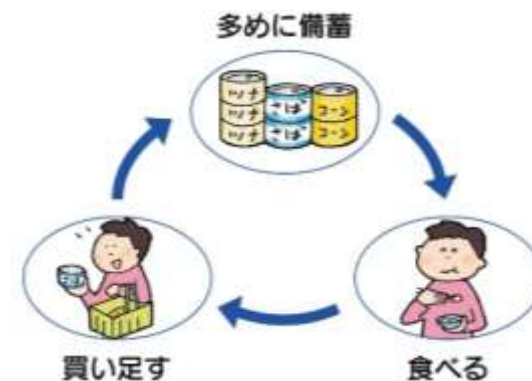


日本の地形や地質等から、地震や台風、津波、豪雨等が発生しやすい国で、そのような災害による被害を少なくするために「防災の日」が設けられました。子供たちには、避難訓練を行ったり、防災グッズをそろえて、地震や台風などが起きたときに備える大切な日と伝えましょう。

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品等を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる破棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



## 今月の献立

9月9日(金) お月見献立



秋は、空がすんで月が一番美しい時期でもあります。そこで、この時期の満月の日を「十五夜」「中秋の名月」と呼び、畑でとれた里芋や枝豆、くり、団子等供えて、お月見をするようになりました。

今年の十五夜は9月10日です。今日の給食は、月に見立てた団子汁や地元のサクラマスを使ったサクラマスの甘みそがけ、そして、お月見ゼリーです。

9月16日(金) 高岡食しょくいく19献立

### ◎ いわしのねぎソース丼



今が旬のいわしです。「いわし百尾、頭の薬」といわれるよう栄養満点です。豊富なDHAやEPAは脳細胞の成長を活性化し、ビタミンDも多く含まれ骨の成長や歯の強化にとてもよいです。