



# 9月給食だより

兵庫教育大学附属学校

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体調管理には気をつけましょう。早寝早起きの生活リズムをととのえ、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。

## 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させ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るので、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。

#### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

#### アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年でもっとも月がきれいに見えることから、月をなが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。

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

## 防災クイズ 正しいのはどっち?

防災についてのクイズです。正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?

**A** 自分の身を守る

**B** 火を消す

**Q2** 災害用に備える食べ物は、何日分がよい?

**A** ×2日分

**B** ×7日分

**Q3** 水を備えるなら1人1日どれくらいの量?

**A** コップ2はい(400ml)分

**B** ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4** 備えておく食べ物は、どうしておくがよい?

**A** 災害が起きるまで絶対に食べない

**B** 食べるか買いつけず、食べたらまた買う。をくり返す

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい?

**A** 好きなもの

**B** きらいだけど長持ちするもの

### 乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で自立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

だから かんぶつコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~

### 栄養教諭のひとりごと…

7月14日(木)小学校で試食会が行われました。参加していただいた保護者様、役員様には、お忙しい中、大変お世話になりました。ありがとうございました。

給食を実際に食べていただき、作っている様子や子どもたちの給食時間・食育の取り組み等を説明する機会をいただき感謝しています。でも、小学校・中学校・幼稚園と全て同じ献立ではなく、成長段階を考慮して、幼稚園は別献立にしたりもしていることについて、説明するのをすっかり忘れてしまいました。何年ぶりかの開催で、パニック?

2学期も、安全でおいしい給食作りがんばっていきます! 保護者のみなさまにも引き続き、ご協力をお願いいたします。

**クイズのこたえ** Q1:A【火を消しに行って逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】 Q2:B【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため。特にお米を備えておく】 Q3:B【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】 Q4:B【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】 Q5:A【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】