

9月 給食だより

令和4年度9月号
清瀬第五中学校



夏の疲れを吹き飛ばそう!

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取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。



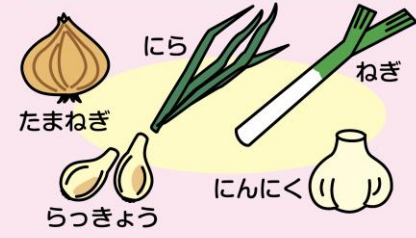
疲労回復には、ビタミンB1!

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り成分「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



アリシンを含む食品



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。

🌸 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。給食でも手作りのお月見団子が登場する予定です！
10日は土曜日なので、9日金曜日に実施予定です。お楽しみに！



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。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



給食レシピ紹介

きなこトースト

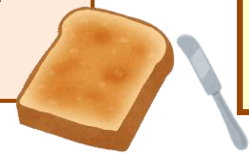
朝食やおやつに☆

9月6日「きなこトースト」のレシピ紹介です。

トーストにすることで栄養豊富なきな粉を手軽に摂取することができます。ぜひおうちでも作ってみてください!

材料(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・バター 6g
- ・きな粉 7g
- ・砂糖 7g
- ・塩 少々



<作り方>

- ① きな粉～塩までを合わせてよく混ぜる。
- ② 食パンにバターをまんべんなく塗り、その上から①を塗る。
- ③ トースターで1～2分ほど焼く。
※バターが固い場合、電子レンジで10秒ほど温めると塗りやすくなります。

