

食育だより

9月



給食室
令和5年9月

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。災害や緊急事態に備えて、長期間保存できる栄養価の高い食品を用意しておくことが大切です。

防災に必要な一般的な例です。

1非常用食品缶詰：缶詰の果物、野菜、肉、魚などは、長期保存ができます。



2乾燥食品：乾燥果物、乾燥肉、インスタントスープ、カップラーメンなど、水分を含まない乾燥食品は長期保存に適しています。



3保存食品：米、パスタ、缶詰のスープやチリ、乾燥ビーンズ、缶詰のピーナッツバターなど、長期保存を備蓄しておくことよいでしょう。



4栄養バー：高カロリーで栄養価があり、コンパクトで持ち運びが容易です。

5非常用の水：飲料水は非常に重要です。ボトル入りの水や浄水器を用意しましょう。



6保存飲料：長期保存が可能な乳製品代替品やジュースなど、非常用の飲み物も必要です。

7栄養補助食品：ビタミンやミネラルのサプリメントは栄養不足を防ぐのに役立ちます

8調味料と食品用具：塩、砂糖、こしょう、缶切り、フォークやスプーンなど、食事を準備しておくこと便利です。

今年の十五夜は
9月29日(金)
です。

いも名月

十五夜は「いも名月」ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもの収穫期で里芋を供えていたところが多かったことが理由です。



昔ながらの和の食材「まごはやさしい」

9月18日は敬老の日です。日本は世界の中でも長寿国として有名です。(男性4位、女性1位、令和5年現在)日本の伝統的な和食が健康的で栄養価が高いからといわれています。

和食の基本の合言葉「まごはやさしい」は、食材の頭文字をとったものです。野菜、魚介類、大豆製品、海藻類、米など7つの要素でバランスのとれた食事を目指しましょう。



- ま・・・たんぱく質やイソフラボンなどが含まれており、コレステロールの低減やホルモンバランスの調整に役立ちます。
- ご・・・高エネルギーで体に良い油が含まれます。
- わ・・・ミネラル、カルシウム、食物繊維、などが含まれています。
- や・・・ビタミン、食物繊維などが豊富に含まれ、バランスがよくなります。
- さ・・・良質なたんぱく質や健康に良い EPA、DHA が含まれています。
- し・・・食物繊維、うま味成分が豊富です。
- い・・・体を動かすエネルギー源です。意外に低カロリーです。食物繊維、ビタミンDが豊富です。