

給食たより



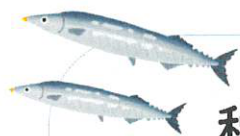
9月はまだまだ暑いですが、秋も近づきたくさんの美味しい食べ物が旬を迎えます。

さつまいも、新米、さんま、里芋、かきごぼう、栗、きのこ、りんごなど美味しい旬の食材をご家庭でもたくさん取り入れてくださいね。

十五夜



十五夜では、これから始まる収穫への祈りを込め、月に見立てたお団子や秋の農作物である里芋や栗、魔除けのチカラがあるとされるススキ等が供えられます。十五夜は秋のちょうど真ん中にあたる旧暦の8月15日のお月見を指します。1年で最も月が美しく見える日で、「中秋の名月」と呼ばれています。今年の十五夜は9月17日です。お団子やすずきをお供えし、満月を楽しみましょう。



秋の味覚、さんま

秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分EPA（エイコサペンタエン酸）、体内の悪玉コレステロールを減らす作用のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。焼くだけでもおいしくいただけますので、ぜひご家庭でも味わってみてください。



新米の季節にもなりました。お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪、といった体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日過ごしましょう。



9月1日は

防災の日



災害時には、ライフラインや物流が停止し食糧品が手に入らなくなる場合もあるので、各家庭で非常食や備品を備えておく必要があります。

農林水産省では、ライフラインの復旧に1週間以上要するケースが多くみられるため、最低でも3日分から1週間分の家族人数分の備えを呼び掛けています。

◎備蓄のポイント

- ・普段使いの食料品や、米などの保存性の良い食品を少し多めに買い置きする。
- ・賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにする。
- ・備蓄する場所は2か所以上に分散する。家族全員が保管場所を知っておくことも大切です。