



給食だより



令和6年9月3日

9月の給食目標：正しい食生活をしよう

季節が夏から秋へと・・・

9月に入り季節も秋へと変わりつつあります。季節の変わり目は、気温や湿度の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。そんなときこそ健康な体を維持するために食事からの栄養が必要とされます。3度の食事を欠かさずとり、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。

好き嫌いをく 何でも食べましょう

体を健康に保つためには、様々な食材から栄養を取り入れる必要があります。誰でも好きな食べ物や苦手な食べ物があります。学校では苦手なものも一口は食べてみるように声かけをしています。子供たちが将来、食を通して充実した生活を送ることができるようにご家庭でもお声かけください。



間食の量や内容にも 気を付けましょう

間食のタイミングによっては、食事の時間におなかが減らなくなってしまいます。食事の時間にしっかり食べることができるように大人側で間食の量やタイミングを調整してあげると良いです。



適度な運動をしましょう

体を動かすことは、体を温めたり筋肉や骨の強化をしたりするなど色々な良いことがあります。室内の体操でも良いので体を動かしてみましょう。運動をする機会が減ると、体力が低下したり、太りやすい体質になったりと悪循環に陥りやすくなります。



9月17日は十五夜です

この日の月は「中秋の名月」とも言われています。今年の9月17日は旧暦の8月15日で、昔の人はこの日に月を見てお祭りをしたり、神様に作物が収穫できたことを感謝したりしていました。今もその名残で月を見てお団子を食べる習慣が残っています。

旧暦とは昔の人が月の満ち欠けを基に月日を決めていた暦のことだよ。



食品ロスって？

本来食べられるはずが捨てられてしまう食品のことです。もったいないのはもちろん、環境にも悪影響を及ぼします。日本では年間で472万トンもの食品ロスが出ています（令和4年度時点）。日本人1人あたりで見ると年間で約38kgとなります。これは、毎日国民一人一人がおにぎり1つ（約110g）捨てていることとなります。給食の残食を減らすことも食品ロス削減につながる点があり、日々の声掛けを大切にしていきたいと思えます。



食育ピクトグラム：食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

5 よくかんで
食べよう



5. 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

みなさんは虫歯のない歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。かみ応えのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯の健康を守るために自分ができることを実践しましょう。

作成：大崎市学校栄養士会