

給食だより

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物が美味しい季節です。旬の食べ物を知り、美味しく味わいましょう。

非常食の備えをしよう

毎年9月1日は災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

災害が発生してから、救助体制が整うまでには3日はかかるといわれています。

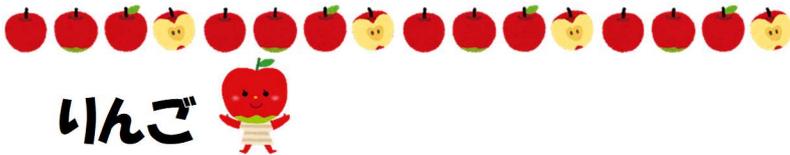
そのため**1人3日分×家族の人数分**を用意しましょう。

〈大人1人分の1日分の目安〉

飲料水 3ℓ

ご飯やレトルト・インスタント食品、缶詰など 3食分

好きなお菓子など(食べ慣れたお菓子や甘いものはストレスを和らげ、安心感を与えます)



りんご

りんごには様々な品種があり、早いものは8月頃から、遅いものは11月頃から収穫されます。そんな旬のりんごに含まれる栄養を紹介します。

・カリウム

カリウムには、体内の塩分を排出する作用があります。りんごを多く食べる青森県民は高血圧が少ないことで有名です。塩分をとりすぎた時にはりんごを食べましょう。

・食物繊維

特にリンゴの皮に多く含まれる繊維は、腸の働きを活発にし、消化吸収を助ける働きがあります。

・ビタミンC

りんごに含まれるビタミンCは安定性の高い酸化型なので、加熱したり切ったりしても破壊されず、栄養価が損なわれません。

・有機酸

疲れを感じた時に気分を爽やかにしてくれる効果があります。



お月見

お月見とは1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事です。お月見には美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供えする習慣もあります。

2022年の十五夜は9月10日(土)です。

・すすき

悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

・月見団子

月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。

・農作物(里芋・栗)

収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。

