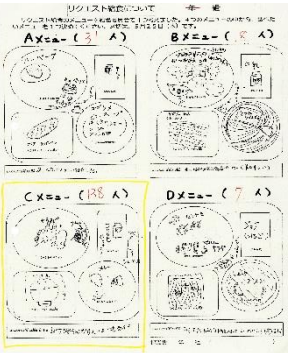
9月 給食だより

日野町教育委員会

必佐小学校 リクエスト給食 13日

必佐小学校では、給食委員会の5・6年生がバランスのよい献立を考えました。4種類の献立を決めて全校に呼びかけ投票してもらいました。その中で一番人気だったのが13日の献立です。栄養のバランスのよい献立を考えるのは難しかったようですが、給食委員会のみんなは「みんなの健康を考えて」「みんなに喜んでもらえるような」献立をがんばって考えていました。必佐小学校では唐揚げがとても人気があります。（給食主任　山田）



全国の味 和歌山県 27日

新鮮な海の幸が美味しい和歌山県。温暖な気候から、柑橘類や梅の産地としても知られています。和歌山では梅干し作りが盛んです。また、東牟禮郡太地町は、古式捕鯨発祥の地として400年の歴史を誇ります。「うずみ」は、しいたけや昆布でだしをとったすまし汁に、豆腐やしいたけの具を入れ、その下にごはんを埋めた法事料理です。「うずみ」という名前は、汁にごはんをうずめることから呼ばれるようになったといいます。

今月の地場野菜

８・９月の地場野菜は、こまつな、水菜、じゃがいもです。みそは永源寺のみそを使用します。お米は、日野町産で、8月「コシヒカリ」9月「みずかがみ」です。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食１皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす

- みそ汁やスープに加える

- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

減塩のコツ

- めん類のスープを残す

- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ

- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する

- むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。

十五夜と行事食

十五夜とは旧の暦で8月15日の夜のことです（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。十五夜が米の収穫時期と重なることから米で作ったお団子をお供えして、来年の豊作を願っていました。

2023年の十五夜は8月29日です。

里いも料理

十五夜は「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「里いもの料理を食べたりする風習があります。

きぬかつぎ

骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。