



給食だより



少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、日中はまだまだ夏と変わらず気温が高い日や日差しが強い日も多いです。引き続き紫外線対策やこまめな水分補給をするように心がけましょう♪

9月1日は防災の日、この日を含む1週間が防災週間です。

いつ起こるかわからない災害に備えて、防災グッズや非常食についてご家庭でもお話しされてみて下さいね。また非常時は栄養バランスが偏りがちなので、主食だけでなく副食や汁物など色々な種類を揃えておくといいですね♪

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

秋のお彼岸

秋のお彼岸とは、秋分の日にあたる日を中日として、前後3日間を合わせた計7日間の期間です。

山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り食べるようになったと言われています。この期間に、お墓参りやお仏壇の掃除、そしてお供え物としておはぎなどを準備し、ご先祖様を供養します。また、秋のお彼岸に食べるおはぎと、春のお彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。

エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物 4kcal、たんぱく質 4kcal、脂質 9kcal です。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまいがちですので気をつけましょう。

主な食品のエネルギー

- ごはん (1 膳)、食パン (1 枚) = 150 ~ 160kcal
- 豚肉 (60g)、卵 (1個)、木綿豆腐 (100g) = 約 75kcal
- 油 (小さじ 1)、バター・マヨネーズ (大さじ 1) = 約 80kcal

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富