



# 9月給食だより

令和2年 9月号  
岡山市立御津学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、残暑が厳しく、夏の疲れが出てくるころでもあります。夜は早めに寝るように心がけて、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。



## 今月の目標

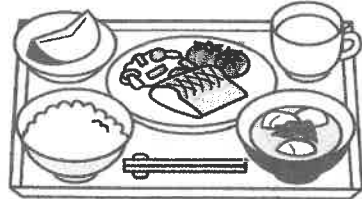
健康を維持するため、食事・運動・休養(睡眠)について考えよう!

### Spoon を頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動やスポーツで十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食**・・・主にエネルギーのもと【ご飯、パン、麺類】
- 主菜**・・・主に体をつくるもと【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜**・・・主に体の調子を整えるもと【野菜、きのこ、海藻】  
★汁物は、水分や塩分補給にも効果的
- 果物**・・・ビタミン、食物繊維などの補給
- 乳製品**・・・カルシウムなどの補給

消化吸収をよくするために、よくかんで食べよう。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

**鉄を多く含む食品**

+ビタミンCで吸収率アップ!

- あかみにく 赤身肉
- アサリ
- だいずせいひん 大豆製品
- レバー
- ひじき
- こまつな 小松菜
- カツオ

**カルシウムを多く含む食品**

+ビタミンDで吸収率アップ!

- MILK
- ヨーグルト
- こざかな 小魚
- ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品
- こまつな 小松菜
- だいずせいひん 大豆製品
- ほしエビ
- ひじき

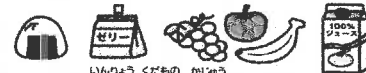
水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲み、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラル(塩分)も補給しましょう。

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給しましょう。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

## 非常時に備えましょう

世界的な流行となっている新型コロナウイルス感染症のため、日本でも外出を控える人が増え、保存のきく食料品が品薄になり、備蓄の大切さを実感する事態となりました。

また、災害時は、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと安心です。



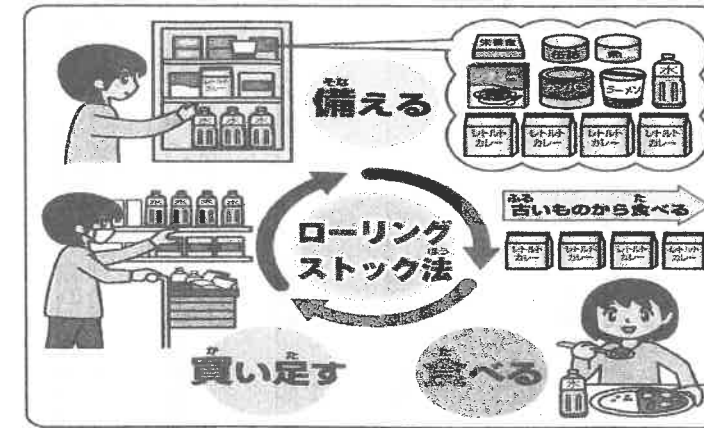
**水** 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

**ガゼットコンロ・ガスボンベ** お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

**保存性の高い食品** 米、乾麺、缶詰、缶詰、レトルト食品、乾物など

**備品類** ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。



非常食を特に用意していなくても、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。主食や副菜になるものだけでなく、好きなお菓子や飲み物などもあるとよいです。

## 給食では救給カレーが登場します!



救給カレーは非常時の給食用物資として開発されたものです!

- ★特定アレルゲン27品目を使用していません。
- ★加熱をしなくてもそのまま食べることができます。
- ★子どもの健康成長を考えた栄養面に配慮しています。
- ★そのままでも食べられますが、温めて提供します。

9月7日予定献立