

令和5年度

給食だより 9月



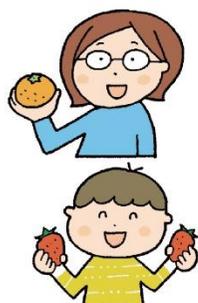
南陽市立赤湯小・中学校

まだまだ、残暑が厳しいですが、夏の疲れは残っていませんか？

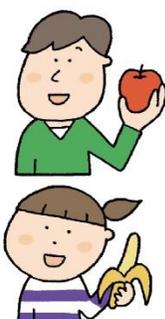
9月は、運動会や遠足・修学旅行や部活動の大会など行事がたくさんあります。元気に楽しく学校生活を送れるように、体調を整えましょう。



家でも果物をとろう



学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。



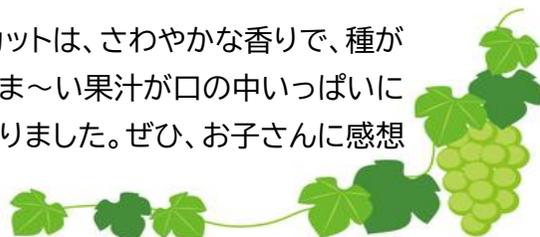
9/28(木)

大人気の大粒ぶどう・シャインマスカット

南陽市地産地消推進協議会から、無償で提供いただきました

南陽市は大粒ぶどうを作るのに、大変適した場所です。なだらかな山や平地にはビニールハウスが見られます。このビニールハウスの中にはいろいろな種類のぶどうが実っています。

その中でも、黄緑色をしたシャインマスカットは、さわやかな香りで、種がなく、皮ごと食べられます。パリッとしてあま〜い果汁が口の中いっぱい広がる…。生産者の方々が、心を込めて作りました。ぜひ、お子さんに感想を聞いてみてください。



9/18は敬老の日 伝統的な和食のよさを見直そう

WHO が発表した 2023 年版の世界保健統計によると、平均寿命が長い国ランキングの1位は日本(84.3歳)でした。日本が長寿国である理由のひとつには「伝統的でヘルシーな食文化が定着している」ことが挙げられています。ご飯を中心に、主菜・副菜・汁物がそろった和食は栄養バランスがとても整っています。この和食文化の良さは世界でも注目を集めています。

「まごわやさしい」という言葉は、伝統的な和食に欠かせない代表的な食べ物を示しています。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、毎日の食事に意識して取り入れてみましょう。



ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など



9/29は十五夜 ゆっくりと月をながめてみませんか？

「十五夜」とは、本来は旧暦の毎月15日の夜の事です。旧暦の毎月15日は、ほぼ満月になります。毎月ある15日の中でも旧暦8月15日の月が1年で一番美しく見えることから、特にこの日を「十五夜」と呼ぶようになりました。

満月を豊作の象徴としていた農家の方々は、月に見立てた団子や、稲穂に見立てたすすきをお供えしました。他にも、その時期に収穫される農作物を飾り、たくさんのおいしい食べ物が食べられることへの「感謝」の気持ちと、これからたくさん収穫できますようにという「願い」を込めてお月見をしました。

