



# 9月 給食だより

令和4年9月  
南アルプス市立  
南部学校給食センター

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

### ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- タラコ
- ウナギ
- 豆類
- 種実類

### アリシンを含む食品

- たまねぎ
- にら
- ねぎ
- らっきょう
- にんにく

## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(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。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



給食でも9月9日に「いもの汁」と「月見団子」がでます・・・。

2022年の十五夜は9月10日です。

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

# 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

## 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



## ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



## おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



### 主食（炭水化物を多く含むもの）



### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



# 防災クイズ

ただ正しいのはどっち?

防災についてのクイズです。  
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?

**A** 自分の身を守る

**B** 火を消す

**Q2** 災害用に備える食べ物は、何日分がよい?

**A** ×2日分

**B** ×7日分

**Q3** 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量がよい?

**A** コップ2はい(400ml)分

**B** ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4** 備えておく食べ物は、どうしておくがよい?

**A** 災害が起きるまで絶対に食べない

**B** 買った食料は、食べたらまた買う、をくり返す

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい?

**A** 好きなもの

**B** きらいだけど長持ちするもの

**こたえ**

Q1…A 【火を消しにいて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】

Q2…B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく】

Q3…B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】

Q4…B 【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】

Q5…A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

## こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消・シャインマスカット

9月8日の南アルプス食育の日給食に、旬の「シャインマスカット」が登場します。シャインマスカットは、これまでのマスカットの欠点を改良するべく品種改良されたもので、香りがよく、種がなく、皮ごと食べられ、栽培しやすいという特徴があります。そのため、近年特に栽培量が増えている果物のひとつです。山梨県以外では、長野県、岡山県などでも栽培されています。

9月8日には山梨県産のシャインマスカットを、おいしくいただきます。



### 給食レシピ紹介

9月の献立より

#### 【鶏肉のマッシュポテト焼き】

##### 【材料 5人分】

・鶏肉もも切り身（60g位）	5切
・白ワイン	15cc
・粒マスタード	10g
・粉チーズ	10g
・マヨネーズ	50g
・塩・こしょう	少々
・乾燥マッシュポテト	50g

子どもたちの好きな鶏肉とポテトを組み合わせた料理です。下は、ポテトサラダのような食感、上は、カリッとした食感で、2つのポテトの味が楽しめます。

##### 【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①の調味料に鶏肉を漬け込む。
- ③ ②の鶏肉に、乾燥のマッシュポテトをまぶす。
- ④ 鶏肉を天板に並べて、180℃のオーブンで、20分位焼く。

