

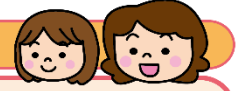


# 9月の給食だより

こやまだいこうとうがくこう  
 小山台高等学校  
 ていじせいの  
 定時制  
 03-3714-8155



## 家庭で備えておきたいもの



**水**

みず

▲ 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

**食料品**

しよくりょうひん

▲ 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったから買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

▲ 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

**カセットコンロ・カセットボンベ**

▲ ボンベは1週間当たり1人6本程度が必要です。

**備える**

▲ 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

買い足す ← 食べる →

夏休みが終わりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。休み明けは疲れがたまりやすく、残暑も続きますので、引き続き体調管理に気を付けましょう。また、休み期間はこまめに水分補給できでしょうか？夏休み前にも少しお話ししましたが、普段の水分補給はお茶や水などを飲み、運動時には塩分を補給するなど、今後も意識してみてください。

いよいよ2学期が始まります。勉強や行事、班活動など、盛りたくさんです。私たちも皆さんの学校生活を食の面からサポートしたいと考えていますので、今後ともよろしくお願ひします！

## 不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）のひとつ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦の10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれています。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）をはらい、長寿を祈る風習があります。



旧暦9月13日の「十三夜」は「栗名月」ともい、栗料理を食べる風習があります

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、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みます。

**野菜をとるコツ**

- 加熱してカサを減らす
- 汁物に加える
- カット野菜や冷凍野菜を使用する