

9月 給食だよ!

令和2年9月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムで体調を整え、元気に2学期を過ごしましょう!

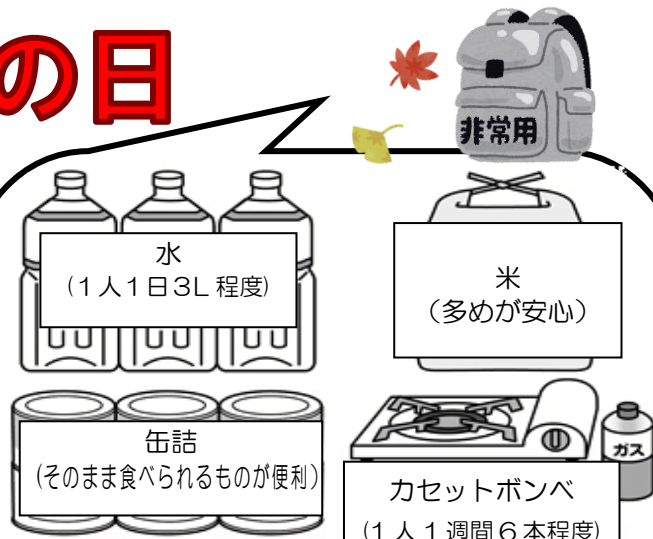
9月1日は防災の日

備蓄食の見直しを!

地震や台風による豪雨など、大規模災害が発生したときに備えて、最低3日分(9食分)、できれば1週間分程度の水や食料品を、各家庭で備蓄しておくで安心です。

既に備蓄を行っているご家庭は、この防災の日を賞味期限切れや足りない物がないか、確認・交換・補充する機会にしてください。

非常食を用意していないご家庭では、ローリングストック法(普段から少し多く食材や加工品を買い、使った分を買い足すことで、常に一定量の食材を備蓄する方法)等、無理のないやり方で備蓄を心がけてみましょう。



その他

- ・主菜：魚・肉・豆、牛乳、乾物(鰹節・煮干しなど)
- ・副菜：日持ちのする野菜(芋類、玉ねぎなど)、野菜ジュース、のりなど
- ・果物：日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、ジュース、ドライフルーツなど

秋の七草 萩、尾花(ススキ)、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗

万葉集に載っている、山上憶良の2首を由来とします。春の七草とは違い、鑑賞して楽しめます。日本古来の風物詩ですが、現在、藤袴と桔梗は絶滅危惧種に指定されています。

食べ物クイズ【秋の味覚編】

Q1 ことわざ「〇〇が赤くなれば医者が青くなる」。空欄に入るのはどれでしょう?

- ① 桃 ② 栗 ③ 柿

栄養価が高いので、これが実れば医者いらなくなる、という意味です。

正解は③の柿。

1個食べれば1日分のビタミンCが摂れます。

Q2 次の内、ビタミンCの含有量が高い食材はどれでしょう?

- ① 栗 ② じゃが芋
③ さつま芋

栗は種、じゃが芋は茎、さつま芋は根に当たる部分を食べています。

正解は②のじゃが芋。

生では、じゃが芋に次いで栗に多いですが、調理後は、さつま芋に1番多く含まれます。