

# 9月給食だより

令和3年9月1日  
港区立高陵中学校

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起きやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。

## 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

### 地域によって違う？月見団子

- 関西地方**  
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。
- 愛知県名古屋**  
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
- 静岡県中部地方**  
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

## 丈夫な骨をつくらう！

給食がなかった夏休みは、牛乳を飲む機会が減り、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

## 骨を丈夫にするコツ

<p><b>1</b> 1日3回、栄養バランスのとれた食事をする。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p><b>2</b> カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p><b>3</b> 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与える必要があります。</p>	<p><b>4</b> 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

## 給食の様子

暑い日は食欲が低下しがちですが、よく食べていました！

7月13日(火)  
ミニトマト入り夏野菜のカレーライス

ズッキーニとなす、かぼちゃを素揚げしたものと、ミニトマト、さやいんげんなどの夏野菜がゴロゴロと入ったカレーでした。

7月16日(金)  
沖縄そば

豚肉は、落とし蓋をして約2時間、ホロホロにやわらかくなるまで煮ました。

7月19日(月)  
★行事食：土用の丑

★たなききゅうり ★土用餅  
★うなぎちらし ★冬瓜の味噌汁

宮崎県産のうなぎで、大変好評でした。

### カルシウムの吸収を促進する

カルシウムの多い食べ物	ビタミンDの多い食べ物
<p>牛乳・乳製品 小松菜 モロヘイヤ 大豆製品 切り干し大根 小魚 ひじき 干しエビ</p>	<p>イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ 乾燥しいたけ</p> <p>※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。</p>

### 骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆

### 牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！

ホワイトシチュー グラタン ミルク寒天

### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物