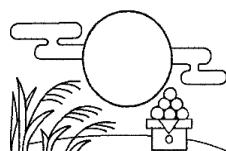


給食だより



令和4年8・9月号

輪島市学校給食町野共同調理場

夏休みも終わり、通常の学校生活が始まります。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるのでは。9月17日に、合同体育祭が行われます。練習にしっかりと取り組み、本番を迎えるためにも、生活のリズムをとりもどし、体調をととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

8月31日は野菜の日

8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日です。

「もっと野菜のことを知ってほしい」「たくさん野菜を食べてほしい」という思いで「やさい」の語呂にちなんで制定された記念日です。

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。夏野菜はほてった体を冷やす、冬野菜は体を温めてくれるなど、その時期に必要な効能も持っています。味が美味しくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増える「旬の野菜」を上手に取り入れて、元気な体を作りましょう。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



飲料水や非常食の備蓄は3日分、または大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



ことし じゅうごや がつ か
今年の十五夜は、9月10日！



十五夜は秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれ、「月見団子」や「すすき」をお供えします。この時期は、お芋の収穫時期でもあるため、里芋をお供えする地域もあり、「芋名月」とも呼ばれています。給食では、前日の9日に「お月見給食」を予定しています。



今月使用予定の地元食材の紹介

- ・海女採りさざえ … 輪島の海女さんが採ってきたさざえを輪島市農林水産課から無償提供していただきます。
【26日(月)海女採りさざえごはんで提供する予定です。】
- ・アスパラガス … 町野産です。
輪島市農林水産課から無償提供していただきます。
- ・たまねぎ … 町野産です。地元の農家さんから仕入れています。
- ・ほうれん草 … 町野産です。地元の農家さんから仕入れています。
- ・干し椎茸 … 輪島市森林組合の原木椎茸です。

