

9月 給食だより



令和5年度 9月 都立久我山青光学園



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。体は暑さに慣れているかもしれませんが、引き続き熱中症には気を付けましょう。

朝ごはんでエネルギーと水分補給！

夏休みが終わりました。早起き、早寝、朝ごはんが生活リズムを整えるポイントです。特に朝ごはんをしっかりと食べることは、午前中の活動のエネルギー源になるのももちろんですが、水分を含む食材を食べることで、水分補給にもなります。

習慣づけよう **早起き 早寝 朝ごはん**



1日に必要な水分は約 2.5ℓで、そのうち食事からは 1ℓの水分摂取を見込んでいます。

給食 1食あたりの水分量は7月の献立で平均すると約600ml (中学生量、残菜なしの場合) でした。朝は忙しく、時間がとりにくいですが、熱中症予防のためにも、朝ごはんは大切です。

鉄分について

筋肉を動かしたり、物事を考えたりするには酸素が必要です。鉄は、酸素を運ぶヘモグロビンを作るのに欠かせない栄養素です。鉄が不足すると全身に酸素がいきわたらず、細胞が酸欠状態になってしまいます。めまい・疲れやすい・顔色が悪い・食欲不振などの貧血の症状があらわれます。鉄は、ほうれん草や小松菜などの青菜や、かつお、レバー、ひじきなどの海藻類や大豆などにも入っています。様々な食材を食べて、貧血を予防しましょう。

鉄分を含む
食材例



小松菜



カツオ



レバー



ひじき



大豆

～献立の中から～

- ・ 8日(金)：重陽の節句(ちょうようのせっく)メニュー

9月9日は重陽の節句です。菊の花が咲く頃に行われます。

「菊の節句」とも言われ、菊の花を眺めたり、菊酒を飲んだりしてお祝いをします。

また、長寿を祈る意味も込められています。9日は給食がないため、前日の8日に菊の花を使った和えものを作ります。

9月9日
重陽の節句

