

9月 給食だより



令和6年度 9月 都立久我山青光学園



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。

朝ごはんは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



かつお



レバー



ひじき



大豆

～献立の中から～

- 9日(月)：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日の給食では菊の花びらを使ったおひたしが登場します。

9月9日
重陽の節句

