

# 9月 食育だより



～フィリソシンカ～



北谷町立学校給食センター  
〒904-0103  
北谷町字桑江566番地1  
TEL 936-3269  
FAX 936-6896

学校栄養職員 伊佐 祐希  
学校栄養職員 知念 一乃

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



☆給食目標☆  
後片付けを  
きちんとしよう

☆栄養目標☆  
朝ごはんを食べよう

### ローリングストックのポイント

- ① 家庭にある食品をチェックする
- ② 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める（水・レトルト・缶詰など）
- ③ 足りないものを買って備える
- ④ 賞味期限が切れる前に食べて、その後新たに買い足す ※賞味期限は食材ごとに要確認！

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



**食のことわざ：「夏は熱いものが腹の薬」**  
夏はつい冷たいものが欲しくなるが、摂りすぎるとおなかをこわし体調を崩してしまうことから、暑くても時には温かいものを食べて体調を整えることが大切ということ。

### トーカーチってなに(?!?)

旧暦の8月8日は沖縄ではトーカーチといって数え88歳を迎える方に米寿のお祝いをします。トーカーチとは、升(ます)に盛ったお米の升切りに使われる竹の棒のことで、正式には「とかき(斗掻)」といいます。お祝いに来てくれたお客様におみやげとしてトーカーチを配っていたことから、沖縄では米寿のお祝いをトーカーチと呼ぶようになりました。9月10日(火)はトーカーチ献立です、みんなであやかりましょう。

### お月見 今年9/17(火)

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。



### 菓子パンについて

100円前後でどこでも買ってしまう菓子パンは、種類も豊富で味もおいしくて手軽なためつい手が出てしまいますよね。ただ、菓子パンってパンというけどその中身は一体どうなっているのでしょうか？ パンの中やそのまわりにはたくさんの砂糖、あぶら、添加物が使われています。そのため、パンというよりはお菓子に近いと考えた方が良いでしょう。そこで朝食は菓子パンの割合が多いという方、朝食をお菓子で済ませていると考えるとどうでしょう？ やはり、お菓子はおやつの時間に食べるのが理想ですね。菓子パンひとつで一気に多くのエネルギーをとることはできますが、朝起きたばかりにそうした場合、血糖値が急激に上がるため、それは子どもの体にとっては大きな負担になるという事も知っておきましょう。血糖値が急激に上がった後は、2～3時間後に急激に下がります。血糖値が下がった状態では集中力も下がるため、授業に集中できなくなります。習慣的に食べていると生活習慣病の原因にも繋がってくるので、くれぐれも食べる際は時間と量に気を付けて賢く食べましょう。