



給食だより

令和8年9月1日
常陸太田市学校給食センター

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
暑さに負けず、元気に過ごすため、規則正しい食生活と水分補給を心がけましょう。



9月は「健康増進普及月間」

毎年9月は、「健康増進普及月間」です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、体に必要なものです。
一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などにつながるため、日ごろからうす味を心掛けることが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



9月の行事&記念日

3択クイズ



9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日
どのくらい必要？

- ① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供える
「おはぎ」。その名前は何かからきた？

- ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、
骨や歯を丈夫にする栄養素は？

- ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9~10月ごろ 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝して
お供えされている？

- ① 先生 ② お金 ③ 収穫

①: 先生 ②: 日のお金 ③: 日のお金 ④: 日のお金

給食レシピ紹介

バンバンジー (4人分)

もやし 100g
きゅうり 60g
にんじん 30g
ささみオイル漬 40g
濃口しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ2
酢 小さじ1
ねりごま 小さじ1
(またはすりごま)



給食では、甜面醬小さじ1と豆板醬を少々入れています。

- ① きゅうり、にんじんはせん切り
もやしはよく洗う。
② にんじん、もやしをゆでて冷やす。
(給食ではきゅうりもゆでる)
③ A を混ぜてタレを作る。
④ ささみオイル漬の油を切る。
⑤ 野菜をお皿に盛り付け、ささみオイル漬けをのせ、A をかけて完成。

☆いろいろな野菜を使って、
オリジナルのバンバンジーを作ってみよう。