



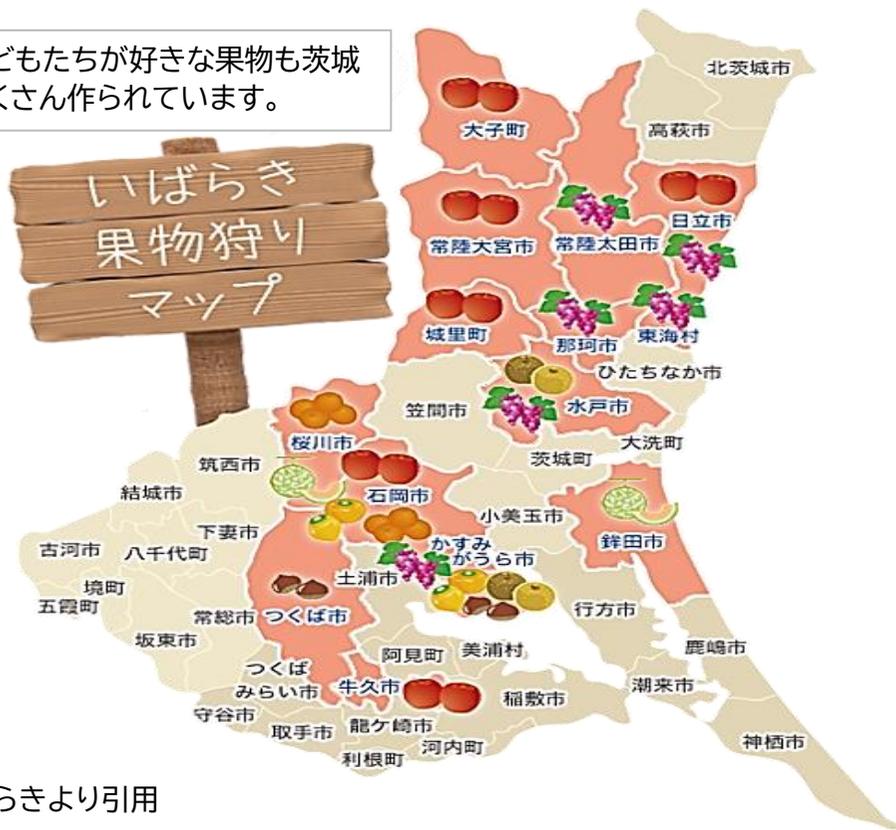
令和5年給食だより もりもり

夏休みは終わりましたが、暑い日々はまだ続きそうです。この時期は夏の疲れがでて、体調不良になることもあります。しっかりと栄養・休養をとって、運動会の練習も元気に頑張ることができる体を作りましょう。

旬の食べ物を楽しみましょう

食べ物の旬は、自然の環境で育てた食物がとれる時期を指します。旬に取れた食材は栄養価が高いといわれています。ハウス栽培による技術が進歩し、一年中出回る食材が増えていますが、秋は秋にしか取れない旬の食材がたくさんあります。また、価格も安くなりやすいです。季節の訪れを感じながら、旬の食材を味わってみてはいかがでしょうか。

秋は子どもたちが好きな果物も茨城県でたくさん作られています。



観光いばらきより引用



今から100年前の1923年9月1日。関東大震災が発生しました。地震による火災で、命を失う人が多かったそうです。この日を防災に関する意識を高め、備えることを目的に防災の日として制定されました。大規模災害が発生すると、ライフラインや物流が滞ってしまいます。もしもの時に備えて、日ごろから最低限の備えをしておきましょう。

【非常時に蓄えておきたい食料は3日分】

- ・飲料水 (1人1日2L程度)
- ・α化米
- ・フリーズドライ食品
- ・缶詰
- ・レトルト食品

このほかにも、普段食べている常温品で賞味期限が長いものは、ローリングストックで備えておきましょう。

【食べるときの姿勢について】

食べるときの姿勢は、食べる人の見た目のためではありません。正しい姿勢で食べることで、色々なメリットがあります。普段から気をつけてみましょう。

【正しい姿勢で食べることのメリット】

- ①咀嚼する力がアップする
右の絵のような姿勢ができると、顎に力を入れやすく、咀嚼力アップ。
- ②満腹中枢が刺激される
咀嚼力や咀嚼回数が増えると満腹中枢が刺激されるため、食べすぎを防ぐことができる。
- ③消化・吸収率がアップする
食べ物をしっかりと咀嚼して食物が細かくなると、消化・吸収されやすくなります。

食べるときの姿勢は、自分では気づかぬうちに崩れていくものです。子どもたちのお手本になることができるように、大人も気をつけましょう。

ただしいしせいで たべてますか？



ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする