

# 給食だよ！ 9月

給食指導目標

すききらいをしないで食べよう

食に関する指導

規則正しい食事をしよう

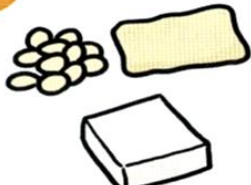
嘉手納町立学校共同調理場

☎ 956-3107

日中はまだ暑いですが、朝夕と少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。9月は敬老の日、旧暦の8月8日は88歳の長寿を祝うトーチがあります。オジーオバーたちは昔どんなものを食べていたのか、食べ物は今とどう違うのか。聞いてみると面白い発見があるかもしれませんよ。

## 「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご



ゴーゴ、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

はわ



若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



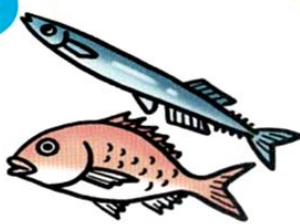
長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や



やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ



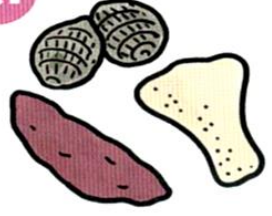
サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し



知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

## 朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えよう

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

## ★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します！！～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



もずく



べにいも



シブイ



きのこ

嘉手納町内の農家さんが作った野菜

おくら



こまつな

