

令和6年



# 給食だより



南陽市立赤湯小・中学校

9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続いています。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



地震や大雨などの災害が各地で続いています。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする芋や野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

## 9月17日は 十五夜です



旧暦では7月～9月が秋にあたり、真ん中の8月（現代の9月頃）を“仲秋”とよびました。仲秋は秋晴れも多く空が澄んで月が美しく見えます。そこで、月に見立てた団子を飾り、秋の収穫に感謝しながら美しい月を鑑賞する「お月見」が行われるようになりました。

## 「いも」は、実？茎？根？

「いも」といえば、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどがありますね。いもは土の中にできるので、根っこが大きくなったものだと思いませんか？でも、じつは根っこの部分が大きくなってできるのはさつまいもだけなのです。ほかのいもは根ではありません。

さといもは、茎の部分が大きくなったもので、じゃがいもは、地中にある茎の部分が大きくなったものです。そして、やまいもは、根と茎の両方の構造と性質を持つ担根体という部分が大きくなったものです。

同じいもの仲間でも、食べている部分はそれぞれちがっていたのですね。



## みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしい食材です。

毎日の食事に  
取り入れて  
長寿に！



**まめ**  
(豆類)



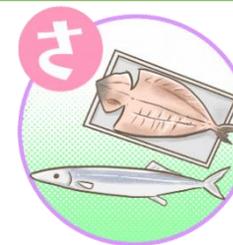
**ごま**  
(種実類)



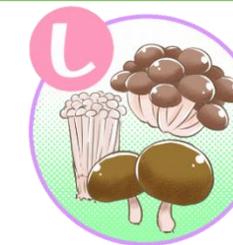
**わかめ**  
(海藻類)



**やさい**  
(野菜類)



**さかな**  
(魚・小魚類)



**しいたけ**  
(きのこ類)



**いも**  
(いも類)

南陽市の特産品 大粒ぶどう・シャインマスカット  
市の取り組みにより、無償で提供いただきました



**地域で食育！** 地場産物の利用拡大や郷土料理などの伝統の継承を目的として、学校給食に食材が無償で提供されます。子どもたちが地域の食文化に触れ、次世代へ受け継いでくれたらうれしいですね。

## ありがとうございます