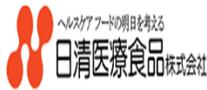


# 9月栄養だより



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風邪は涼しさも出てきて秋の気配が感じられるようになってきました。

夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう！



## 十五夜とお月見

今年の十五夜は9月17日です。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、月見だんごやススキ、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。



給食では18日に満月をイメージしたお月見ゼリーを提供します。お楽しみに！

## 日本の伝統食材～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、体が元気になる和食にかかせない食べ物の合言葉です！どの食品も不足しがちな栄養素を補ってくれます。給食の中にもたくさん入っているので探してみてください！



- ま** まめ：たんぱく質、カルシウム、マグネシウムなどが豊富。豆腐や油揚げ枝豆など。
- ご** ごま：ビタミンEが豊富。汁物やサラダに振りかけるだけで簡単に摂取できます。
- わ** わかめ(海藻類)：カルシウム、水溶性食物繊維が豊富。のりやひじきもおすすめです。
- や** やさい：ビタミンやミネラルが豊富。色の濃い緑黄色野菜にはビタミンKもたくさん入ってます。
- さ** さかな：良質なたんぱく質が豊富。特に小魚は骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムも効率よく摂取できます。
- し** しいたけ(きのこ)：ビタミンD、B群が豊富。乾燥しいたけ、きくらげなど天日干ししてあるものは更にビタミンがアップします。
- い** いも：食物繊維が豊富で腸の調子を整えてくれます。