



(毎月19日は食育の日)

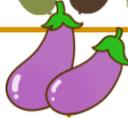
宇都宮市立陽東小学校

夏休みが明け、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

9月の行事食は……



9月9日 重陽の節句



9月18日 宮っ子ランチ「なす」

重陽の節句を知っていますか？上巳の節句(ひなまつり)や端午の節句と同じ五節句のひとつです。この時期は菊の花が咲く時期で、中国で菊の花は邪気を払う力があるとされています。それが日本に伝わり、重陽の節句では菊を楽しむ行事となっています。また、栗がこの時期に旬を迎えるため、栗ご飯は重陽の節句にはかかせません。他にも秋が旬の秋なすを使用した料理も食べられます。給食では栗おこわとなすの入った味噌汁を提供します。

今月の宮っ子ランチは「なす」です。夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、秋に収穫されるものは「秋なす」と呼ばれています。秋なすは夏なすと比べて、皮が薄くてやわらかく、水分を多く含んでおり甘味やうま味が強いところが特徴です。なすの紫色は「ナスニン」と呼ばれ、ブルーベリーの紫色と同じアントシアニンの仲間です。抗酸化作用があるため、紫外線のダメージから体を守るはたらきがあります。油との相性が良く、栄養を逃さず、鮮やかな紫色に仕上げることができます。



「もしもの時」に備えましょう

9月1日は防災の日



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。





適切な塩分量を知ろう!

塩分は様々な食材に含まれているため、積極的に摂取しなくても問題ありません。むしろ、日本では塩分摂取の目標量よりも多く摂取しているため、減らす必要があります。塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、生活習慣病を引き起こすおそれがあります。今は大丈夫でも将来どうなるかわかりません。大人になっても健康に過ごせるよう、1日の摂取目標量や身近な食べ物の塩分量、減塩のコツをまとめました。

1日の塩分摂取の目標量 (日本人の食事摂取基準(2025年版)より)

	6-7才	8-9才	10-11才	12-14才
男	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g
女	4.5g	5.0g	6.0g	6.5g

左の表は性別、年齢別の目標量です。1日にこれを超えないようにしましょう。ちなみにこれより上の年齢は、男性は7.5g以下、女性は6.5g以下です。



身近な食べ物にはどのくらい塩分が含まれているだろう?



こいくちしょうゆ
0.7g/小さじ1



みそ
0.6g/小さじ1



ちゅうのうソース
0.3g/小さじ1



ケチャップ
0.2g/小さじ1



マヨネーズ
0.1g/小さじ1



カップラーメン
4.7g/1個



しょくパン
1.0g/1枚(5枚切り)



ポテトチップス
0.6g/1袋(55g)

買い物をするときは商品のここをみてみましょう

栄養成分表示 100gあたり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

減塩のコツ

- 調味料は「かける」ではなく「つける」
食べ物に直接かけず、しょうゆなどに入れて“つけて”食べると減塩につながります。
- かんきつ類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
→酸味や辛味で味付けすることで塩分が少なくてもおいしく感じることができます。



給食クイズ



- Q1 栃木県のニラの収穫量は全国で第何位でしょう?
- Q2 キダイの特徴はどんなものがあるでしょう?
- Q3 酢豚にパイナップルが入っているのはどんなはたらきがあるからでしょう?

答えは今月の給食もりつけ表 & 一口メモを見てね!

