

# 9月給食だよ!

まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れが出て、体調をくずす心配もあります。食事をしっかり食べさせること、夜はぐっすり眠れるよう生活リズムに配慮しましょう。



## 敬老の日って(・・・)?

9月16日(月)は、長年社会に貢献してきたお年寄りを労い、敬愛し、長寿をお祝いする日です。感謝の気持ちを伝えるだけでなく、地域の食文化について学ぶ機会を設けるなど、世代間の交流を図りましょう。

## 親子一緒に朝食抜きを防ぎましょう!

「食欲がない」「食べる時間がない」という理由で朝ごはんを食べない子どもが増えています。大人と一緒に夜更かしや朝寝坊はありませんか? 子どもの朝ごはんは午前中のパワーの源であり、発育に欠かせない大切な栄養源です。朝の短い時間でも、親子で楽しい会話をしながら一緒に食事をしましょう。

★暑い日が続くと食欲が落ちがちです。そんなときは、のどごしのよい朝食にすると食べやすくなります。フレンチトーストやめん類もおすすめです。



## 高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる

たかきかねひろ  
「高木兼寛先生」を知っていますか?

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。

海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけて食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

### 高木兼寛(たかき かねひろ)

医学博士 海軍軍医大監。

1849年(嘉永2年)9月15日(旧暦)に高岡町<sup>かねひろ</sup>穆佐に生まれる。1920年(大正9年)4月13日亡くなる。



※ 脚気とはビタミン B1 が不足して起る身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。

☆麦飯カレーの日は5日です!

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

