

食育だより



平成 30 年
さいたま市立上小小学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、元気に登校できましたか？夏休みの間に不規則になりがちだった生活リズムを整えて、元気な体で勉強や運動に取り組みましょう。



夏休みが終わると、こんな人が多いようです・・・

<h3>夏バテ チェック!</h3>	朝、なかなか起きられない	朝ごはんを食べないことのほうが多い	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べすぎてごはんが食べられない	何をしてもめんどくさい	夜はつい遅くまで起きています	すぐに座りたくなってしまいます

☆生活リズムを整えるポイント☆

わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるというからだのリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食を抜くことで乱れてしまいます。

それを防ぐために、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて、体を目覚めさせましょう。そして夜更かしせず、早く眠るようにしましょう。



～十五夜～

旧暦の8月は1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しい時期とされ、特に満月である15日を「十五夜」「中秋の名月」とよんで、満月のように丸い月見団子と、魔除けの力があるとされたススキを供えて月を鑑賞するようになりました。

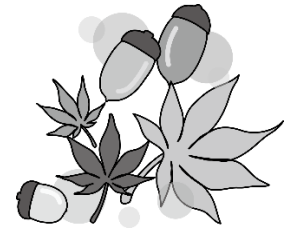
また、江戸時代からは秋の収穫に感謝するお祭りとしても広く親しまれるようになり、この時期収穫される里芋などの芋類をお供えする地域もあるので「芋名月」ともいいます。

今年の十五夜は、9月24日(月)です。給食では、連休前の21日(金)に「十五夜献立」を取り入れています。



秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、りんごやぶどう、かきなどの果物が実り、きのこやぎんなん、くりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。



季節の食べ物 秋

さんま



秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。

季節の食べ物 秋

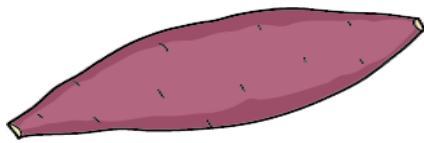
きのこ



たくさんの種類があり、低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ類。干すと香りや栄養価が高くなります。

季節の食べ物 秋

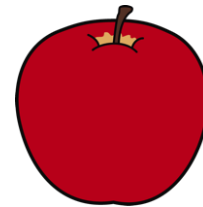
さつまいも



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

季節の食べ物 秋

りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

季節の食べ物 秋

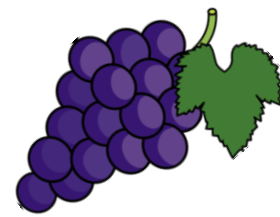
米



新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

季節の食べ物 秋

ぶどう



ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。

上小小学校の給食では、埼玉県学校給食会指定の埼玉県産のお米のほか、さいたま市西区の農家さん（馬宮米部会さん、原田さん）のお米も使用しています。西区の農家さんのお米は、9月から新米に変わるそうなので、楽しみにしてください。（埼玉県産のお米は11月から新米に変わる予定です。）

そして、新米を味わいながら主食の大切さを見直しましょう。



主食の大切さ

- ◎主食は体を動かしたり、脳を働かせたりするエネルギーの供給源です。
- ◎主食を中心におかずと一緒にすることで栄養のバランスがとれます。
- ◎主食のたんぱくな味がおかずのおいしさを引き出します。

