

給食だより

9月

平成25年9月

学校



9月の目標

生活のリズムを整えよう



夏休みが終わって、新学期が始まりました。色々な出来事があったことでしょうか。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

Q. かぜや病気を防ぐにはどうすればいいの？

A. わたしたちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力（抵抗力）が働いています。また、バランスのよい食事・早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。ですから、日頃から抵抗力を高める生活を送るようにしましょう。偏った食事は欠食のほか、睡眠不足、暗い気持ちになることなども抵抗力を弱めてしまいますので気をつけるようにしましょう。まずは、食事・睡眠・運動の3つのバランスをとり、よく取り入れることが大切です。



食事



睡眠



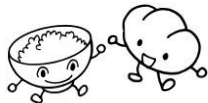
運動

☀朝ごはんを食べよう☀

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子を

ととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



酸素の運び屋さん 赤血球のもとになる 鉄

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。この鉄不足が進むと、酸素を十分にいきわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」などの貧血の症状があらわれます。



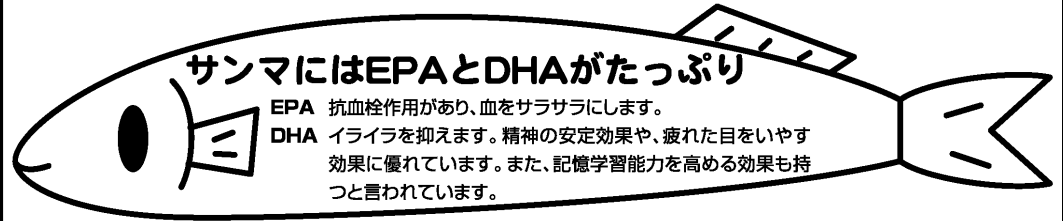
こんな食品に多く含まれているよ

- ・肉（特にレバー）
- ・魚介（かつお、しじみ、あさりなど）
- ・緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草など）
- ・その他（ひじき、納豆、豆類）

サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。



教科書には載っていない 身近な食品の話



十五夜

十五夜について

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。「中秋の名月」とは“秋の真ん中に出る満月”の意味で、旧暦では1月～3月を春、4月～6月を夏、7月～9月を秋、10月～12月を冬としていたことから、8月は秋のちょうど真ん中であり、特に、この時期の月は、1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされていたため、8月15日の夜に出る満月を「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。中秋の名月を鑑賞するという風習は、中国では唐の時代から知られており、これは後に平安時代の貴族の間に取り入れられ、武士や町民へと次第に広まっていきました。

「月見団子」

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが始まりです。月に見たてた丸い団子ですが、地域に根ざした様々な月見団子があります。供える数には、満月だから12個、十五夜だから15個と2つの説があります。

「芋名月」とも言われる十五夜

「十五夜」は、中秋の名月を觀賞する他、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する意味あいがありました。9月頃に収穫される「芋」をお月様にお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。現在では、月見団子と魔除けの力があるとされたスキをそなえるのが、一般的な「十五夜スタイル」です。