

9月 給食だよ！

香芝市

うちの人と読みましょう

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みが終わり、二期が始まりました。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよくか
んで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆価格が安く、
環境に優しい！

その土地の気候に合わせ栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

◆体によい効果がある！



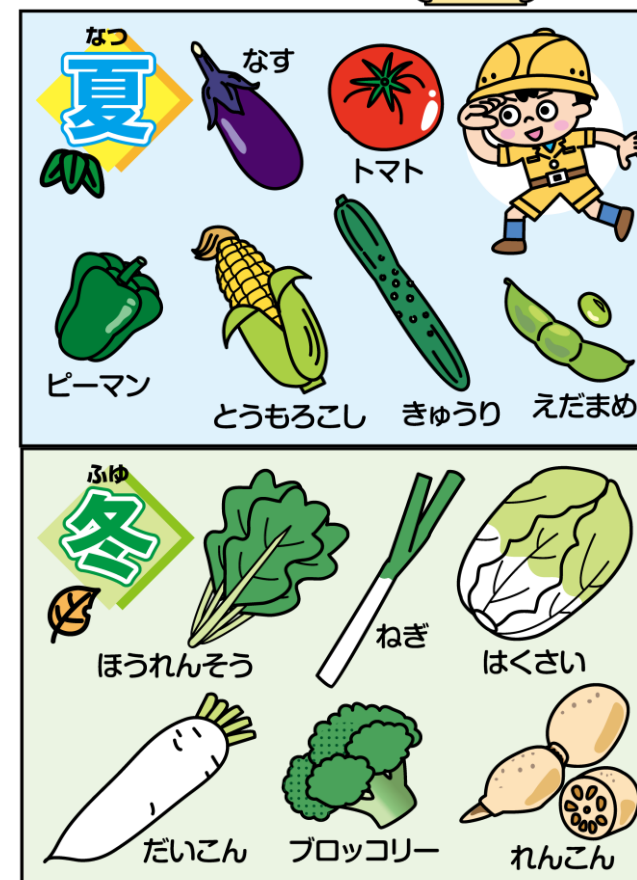
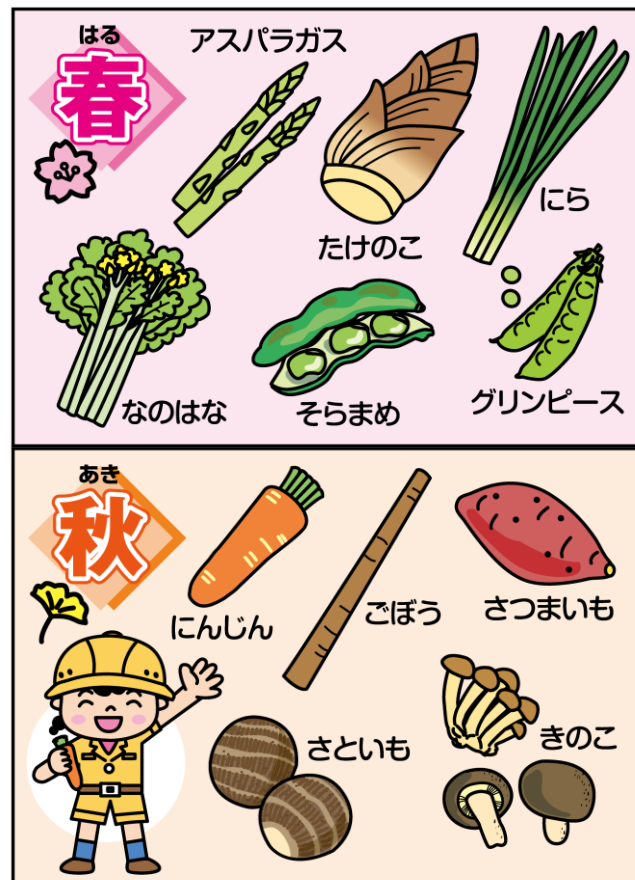
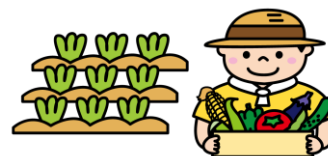
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆おいしく、
栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



野菜の旬を見てみよう！



給食では、旬の野菜(食材)を使い様々なメニューを実施しています。

※産地やその年の気候などによって、旬の時期はすこし変わる場合があります。



毎月19日は
食育の日

- 9月18日の給食
- ・きいなおこわ
- ・ぎゅうにゅう
- ・みそにこみおでん
- ・十六ささげのごまみそあえ
- ・れいとうみかん

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。

今月は 愛知県の郷土料理 です。



・「黄いなおこわ」は、黒豆入りの黄色いおこわです。愛知県では、五月の端午の節句に子どもの健やかな成長を願って食べるそうです。かつて、お祝いの席で振る舞われる赤飯は非常に高級なものだったため、身近で手に入るくちなしの実で黄色く色付けしたごはんを、赤飯の代わりに食べたのが、「黄いなおこわ」の始まりだといわれています。

・名古屋といえば、八丁味噌と呼ばれる赤味噌が有名です。徳川家康生誕の岡崎城より西へ八丁(約900メートル)離れた八丁村で作られたのが始まりだそうです。名古屋をはじめ、愛知県では、この味噌を使ったおでんやうどん等がとて有名です。今日はおでんと和え物にこの味噌を使いました。

・【奈良県で収穫されたものや加工品】 米、赤もち米、黒もち米、ふしそうめん、米粉マカロニ、青ねぎ
奈良の里芋コロッケ、ブルーベリージャム、奈良のソテーオニオン、塩こうじ、しょうゆ

・【香芝市で収穫されたものや加工品】 米粉