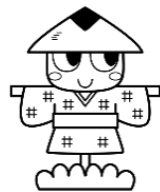


毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日。食生活を見直しましょう。

食育だより 《9月号》

令和5年9月7日
船橋市立坪井小学校
文責:栄養教諭 土屋明美



ことし なつ いま いちばんきおん たか なつ
今年の夏は、今まで一番気温の高い夏だそうですが、みなさんはどのように過ごしましたか？
きおん たか すいぶん す しよくよく しき つか で
気温が高いと、水分をとり過ぎたり、食欲がなくなるため、この時期に疲れが出やすく、ストレスがたまりやすいです。夜更かしや朝寝坊はしていませんでしたか。

はやお はやね こころ あさ た がっこう せいかつ はや もと
早起き、早寝を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、学校の生活リズムに早く戻るようにしましょう。

早起き、早寝、朝ごはん



早起き

あさ はや お あさ ひかり あ
朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにしましょう。
がっこう ひ ひ おな じかん お
学校がある日もない日も、同じ時間に起きるようにしましょう。



早寝

ね まえ つよ ひかり み すいみん
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠
うなが うなが で み はや
をうなが促すホルモンが出にくくなるので、見ないようにし、早め
ね
に寝るようにしましょう。



朝ごはん

あさ
朝ごはんには、エネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚
めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。



朝ごはんはなぜ食べるの？

のう ね あいだ やす はたら つづ うご つづ しんぞう
脳は、寝ている間も休みなく働き続け、ずっと動き続けている心臓より
もお おお つか
も多くのエネルギーを使います。

ゆう た あさお しかんあま あいだ のう
夕ごはんを食べてから朝起きるまでの10時間余りの間、脳にエネルギー
ほきゅう あさお とき のう ふそく しょうたい のう げん
を補給していないので、朝起きた時の脳はエネルギー不足の状態です。脳のエネルギー源は
とう とう からだ ちよぞう しょくじ おきな ひつよう
「ぶどう糖」で、ぶどう糖は体に貯蔵できないため、食事から補う必要があります。ぶどう
とう はん しゅじょく おお ぶん
糖は、ご飯やパンなどの主食に多く含まれています。

そこで、朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給し、体をめざまめさせ、1日を元気にスタートさせるのです。



★体内時計って知っていますか？

わたしたちの体の中には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む「体内時計」があります。

この時計は、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつずれてしまいます。特に夜更かしのような不規則な生活を続けていると体内時計が狂い、健康にも悪影響を及ぼします。

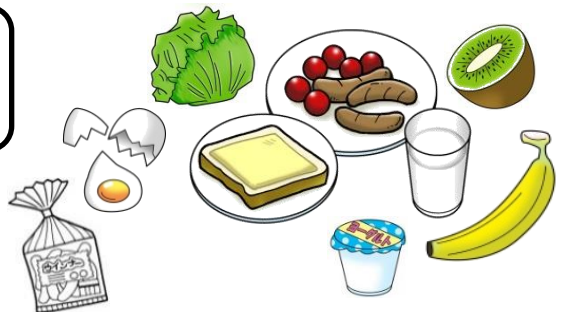
朝起きて日光に当たり、朝ごはんを食べ、規則正しい食生活や、十分な運動と睡眠をとることにより、体内時計がリセットされ24時間の周期に修正されます。

★朝ごはんに一品プラスしてみましょ★

ご飯やパンなどの「主食」に、肉や魚、卵などの「主菜」、野菜料理などの「副菜」、真だくさんの「汁物」が揃うと「満点朝ごはん」です。「ふりかけご飯」や「菓子パン」に、たとえば目玉焼きとかゆで卵、昨夜のご飯の残りなどをプラスして朝ごはんを工夫してみましょ。



かんたん あさ
簡単な朝ごはんを
じぶん ようい
自分で用意してみよう



～関東大震災から100年～ もしものために水と食料を備えよう

関東大震災は、1923年（大正12）年9月1日午前11時58分に相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼした地震で、家が倒れたり火災が起きたり、亡くなられたり行方不明になった方は10万5千人余りになりました。

関東大震災から今年で100年になります。

もしもの時に困らないようにするためには、日頃から水や食料の準備をしておくことが大切です。水や食料は3日から1週間分を家族の人数分、備蓄しておきます。

ローリングストックといって、普段から少しおめに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法があります。

もしもの時、家族でどんなものが必要かを話し合い、準備しておくようにしたいです。



9月18日は「敬老の日」

いつまでも元気で長生きしましょう。



今や人生は80年の時代です。

元気に生きられる、長寿の食生活の秘密を考えてみましょう。

1. 質のよいたんぱく質を欠かさず食卓にのせましょう。

卵や魚、肉、豆腐、納豆など、質のよいたんぱく質を多く含むものを、他の食品と組み合わせて、毎日の食卓に欠かさずのせましょう。



2. 動物性脂肪を抑えましょう。

脂っこいものを多くとると、老化を早めます。

植物性のものを上手に使ってみましょう。

3. 欠かさずとりましょう、新鮮な野菜・果物・海藻類

老化を防止するため、ビタミン、ミネラルの多いこれらの食品を、十分にとりましょう。便秘の予防にもなります。



4. 味は薄めに、量は控えめにしましょう。

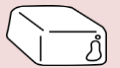
塩分のとりすぎは高血圧にもつながります。もちろん、量を取りすぎても塩分はたくさんとれてしまうので、注意が必要です。

味つけはなるべく薄味にして、食べ物の持つ本来の味や旬の味を楽しみましょう。

「まごわやさしい」食品を食べて、いつまでも元気に！

◎まごわやさしいとは、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。日頃不足しがちな栄養素を補ってくれる健康的な食品です。長寿の国、日本でよく使われている食べ物のよさを知り、毎日の食生活に積極的にとりいれましょう。

豆類には、たんぱく質、ビタミンB、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物せんいが豊富。お米とも相性がいいです。



ごま(種実類)は、植物性脂肪やカルシウム、鉄、ビタミンEを含みます。



わかめ(海草)は、ミネラルが豊富、食物せんいもたっぷり。うま味成分も多いです。

野菜 豊富に含まれるビタミン類は、酵素をつくり、体の抵抗力もアップ。健康づくりには欠かせません。その土地でとれた四季毎の旬の味が楽しめます。



魚には血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富。



椎茸(茸)には食物せんいが豊富。骨をじょうぶにします。



免疫力も高まります。うまみの宝庫でもあります。

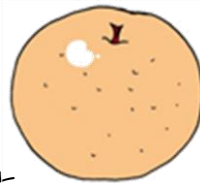
芋類には熱によって壊れにくいビタミンCが含まれています。



炭水化物や食物せんいが豊富です。

船橋産食材を食べて知る日(今月は14日)

【梨】



千葉県は全国一の梨の産地です。船橋市は、白井市、市川市、鎌ヶ谷市に次いで、県内で4番目に梨をたくさん作っています。

梨は、4月頃白い花が咲き、夏から秋にかけて実が熟します。8月になると、梨の直売所では、梨の販売を始めます。坪井小の周りにも梨の直売所がたくさんあります。

皮が褐色の「赤梨」、黄褐色の「青梨」があります。新水、幸水、豊水のほか、日持ちのよい「新高」、青梨の「かおり」など、10月にかけてたくさんの種類の美味しい梨が味わえます。

大切にしたい、日本の行事と食文化

お彼岸とおはぎ



秋分の日と春分の日を中心にして前後3日間を合わせた7日間を彼岸といいます。初日を「彼岸の入り」、最終日を「彼岸の明け」といい、中間の日を「彼岸の中日」といいます。

彼岸には、ご先祖様を供養し、おはぎ(ぼたもち)などをお供えします。

彼岸におはぎを食べるようになったのは、おはぎに使われている小豆の赤い色に、邪気を払う効果があるとされ、昔から食べられていたことから、それがご先祖様の供養と結びついたとも言われています。

萩の季節(秋)に食べるから「おはぎ」で、牡丹の季節(春)に食べるから「ぼたもち」、

おはぎ

地域によっては、形の違いや米粒の大きさ、あんの違いなどによって呼び方を変えるところもあるようです。



★21日の給食は、きな粉と黒ごまのおはぎを1人各1個づつ作ります。

給食たいむず



☆学校給食用米は、9月から、令和5年産ふさこがね(新米・千葉県産)を炊いています。

新米(今年とれた米)が出回っています。新米はつやつやして粘りがあり、甘みがあっておいしいです。

給食で使用している米は、千葉県産の「ふさこがね」という、粒が大きく、冷めてもおいしく食べられる米で、環境への配慮から、無洗米を使っています。

10月からは、月1回ですが、船橋産米を例年通り使用する予定です。



★学校給食用物資(野菜、果物全般)については、猛暑の影響で流通量が少なく、価格が高騰しています。また、卵のサイズは、近年にない猛暑の影響で、鶏が夏バテのため、大きいサイズの卵の産卵が極端に減ってきているということです。

残暑の異常な暑さの中、調理員さんの作業においても大変です。

子供たちに安全安心な給食が提供できるよう、納入業者さんや調理員のみなさんとも相談しながら、おいしい給食を提供していきたいと思えます。



出典・参考：給食ニュース 2023年8月号・9月号付録
たよりになるね!食育ブック⑤1年間の食育編
すぐに使える「給食だより」素材
素材たっぷり!食育手帖

(株)少年写真新聞社
(株)少年写真新聞社
(株)健学社
(株)東山書房