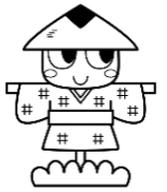


毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日。食生活を見直しましょう。

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



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？
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か。

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

朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにしましょう。
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

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、睡眠をうながすホルモンが出にくくなるので、見ないようにし、早めに寝るようにしましょう。



朝ごはん

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？

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多くのエネルギーを使います。

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「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。

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。

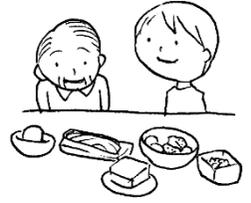


今や人生は80年の時代です。

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。



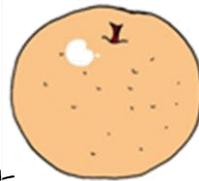
芋類には熱によって壊れにくいビタミンCが含まれています。

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 1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