

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



| | |
|--|--|
| <h3>早寝・早起きをする</h3> <p>朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。</p> | <h3>決まった時間に食事をとる</h3> <p>特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。</p> |
| <h3>ビタミンB1やクエン酸で疲労回復</h3> <p>ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。</p> | <h3>ビタミンB1を多く含む食品</h3> <p>豚肉、豆類、玄米など、水精製の穀類、種実類、にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!</p> |

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の真期があります。現在では、栽培や冷凍、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中おとに並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにつながります。

秋が旬の食べ物

新米、さつまいも、栗、柿、きのこ(まづたけ)、ぶどう、リンゴ、リンマ、リリ

農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の農作物をお供えし、里いも料理を味わいます。

十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の半月名月に対し、十三夜は十五夜の半月名月に対し、十三夜は十五夜と同じように、すすきや月見団子をお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。

♡オススメ給食レシピ「もち麦を使った腹持ちレシピ」

もち麦は大麦の一種で水溶性の食物繊維を豊富に含んでいます。この食物繊維は糖質を吸収を抑え食後の血糖上昇を抑える効果があります。もち麦にはこの水溶性食物繊維が白米の約2.0倍、玄米の約3.2倍含まれています。また玄米はビタミン・ミネラルが豊富なため白米・もち麦ご飯・玄米ご飯など日替わりで食べると飽きずにまんべんなく食べることができます。おすすめは朝ご飯にもち麦ご飯を食べると食物繊維で腹持ちもよく、1日の血糖コントロールにも効果があるそうです。もち麦は茹でてサラダに混ぜたり、そのまま汁物に入れて火を通せば食べることもできアレンジ多様なで日頃の食卓に活用できます。ただ、食べ過ぎるとお腹がゆるくなったりすることもあるので1度に大量に食べるのは控えましょう！

～枝豆ともち麦のサラダ～/20給食

- ・材料(4人分)
もち麦... 28g (大きじ2ぐらい)
枝豆(冷凍も可)... 4.0g 八ム... 1~2枚
キャベツ... 12.0g コーン缶... 1缶
お好みのドレッシング
- ・手順
コーン缶は水切り、八ムは短冊切り、枝豆は実を出す
キャベツは短冊に切ったら茹で
もち麦はやや固めに茹でる
具をすべて混ぜたらドレッシングをかけて完成
季節によって野菜を替えると美味しいです!

お知らせ

今月の引き落とし日は9月18日(火)です。再引き落としは27日(木)になります。ご準備をお願い致します。7月牛乳産地...東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城 でした。

夏休みが明け、給食も始まりました。エプロン・三角巾・テーブルクロスをきちんと使用し、決まりを守って楽しい給食時間を過ごしましょう。