

給食だより

9月号

令和2年
(2020)

校長 櫻井 弘
栄養士 町野 忠彦

猛暑のなか、2学期がスタートして1週間がたちました。今年も、梅雨明けも遅れ、7月末迄ぐずついた天気が多く、日照不足の日が続きました。8月にすると一転、太平洋高気圧におおわれて気温も急上昇。東京でも連日、猛暑日や熱帯夜が続き、雨はほとんど降らず、息苦しい程の日が続きました。

この7月迄の長雨と日照不足、8月からの猛暑日と雨不足の影響で野菜を中心に高値が続いています。9月に入ると一部の野菜は出荷量が増えるとの見込みですが、全体としては、しばらくは、高い野菜に存心です。

このような品不足のなかでも、全国から届けられた貴重な食材で、毎日給食をいただけることは、当たり前のことではなく、本当にありがたいことです。

生徒たちには、この実情をしっかりと認識して、特に野菜料理などは、残さずに食べてもらいたいものです。

9月に入っても、しばらくは、まだ残暑が続きます。毎日水筒を持参してこまめに水分補給をしましょう。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今年の天候不順、はたして、今年はどうでしょうか。

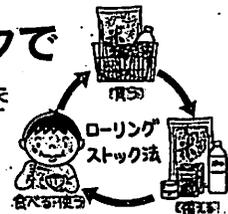
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食塩	
						A	B1	B2	C	※	♂	♀
今月の平均	820	32.2	24.4	383	145	3.9	308	0.58	0.62	42	3.7	7.5
国摂取基準	830	27~41.5	23~27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5	6.5

※ 食塩は、魚のワカシも野菜の和食調味料として使用したみそ・しょうゆ・塩・ソース等を含みます。

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

災害に備えた食料品などを、日常的に食べて、買い足すこととくり返しから備蓄することを、ローリングストック法といいます。缶詰・レトルト食品・水等を賞味期限を見ながら日常的に使って買い足しておけば、災害時に非常食として活用できます。こうすることで賞味期限が過ぎて捨ててしまうことがないので、食品ロスを防ぐことにもつながります。



生活のリズムをととのえよう



人は、「朝 明るくなると目覚め、夜 暗くなると眠る」という生活リズムを持っています。この生活リズムがくずれると、集中力が続かない・日中の眠気が強くなる・体の調子が悪くなるなどの悪影響がでてきます。

- ポイント
- ・早起き早起
 - ・1日3食バランスのよい食事
 - ・脳と体の適度な運動

- 生活リズムを整えるためには、①学校がある日も休みの日も、ほぼ同じ時間に起きて朝の光を浴びる。②1日3回の食事、特に朝ごはんは、必ず食べる。③日中は、戸外でよく体を動かす。④寝る約1時間前は、テレビや携帯電話・スマートフォンなどは見ない。⑤いつも、せたいと同じ時間に寝る。(中学生は10時~11時)自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活を実践しましょう。

疲労を回復してくれる食べ物

9月は夏の疲れが出るときです。そんなとき、食べ物パワーでからだイキイキ・・・身近にある食べ物を食べて夏バテ気味のからだを回復させましょう。

やまいも アミラーゼ (消化酵素)

疲れを胃を助けて 疲労回復

いも類の中で、やまいもは生食できませんが、これはでんぷんの分解酵素のアミラーゼがたくさん含まれているからです。また、ヌルヌルしためりは「ムチン」という成分ですが、これは胃壁を保護してくれます。この2つの働きで疲れを助けて、新陳代謝を活発にし、疲労を回復してくれます。

梅 クエン酸

梅は強い酸味の特徴ですが、この主体はクエン酸とりんご酸です。クエン酸は、疲労物質である乳酸を炭酸ガスと水に分解し、エネルギーを生み出す働きを持っています。スポーツ選手が積極的に酢やレモンをとるのは、この活力を高める作用を期待しているからです。

りんご酸 クエン酸 II エネルギーを生み出す

にんにく アリシン

にんにく ビタミンB群が豊富な食品

豚肉 + 大豆

にんにくのにおい成分であるアリシンは、ねぎ類に共通して含まれる硫化アリルの一種です。ビタミンB1の吸収を高めて糖質の代謝を盛んにし、エネルギーを産出してくれます。にんにくに自体にもビタミンB1が含まれていますが、ビタミンB群が豊富な豚肉や大豆などと組み合わせると疲労やストレスの改善に、より効果が期待できます。

上記のほかに、たまねぎ・にがうり(ゴーヤ)・アスパラガス・ウナギ・すいかなども疲労を回復してくれます。