

9月食育だより

平成30年9月
練馬区立石神井南中学

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ますね。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。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。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。



決まった時間に食事をとる

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。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

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。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類、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!



★7月の区内産使用野菜★

- 6月1日(金) キャベツ
- 6月6日(水) キャベツ・大根
- 6月7日(木) きゅうり
- 6月11日(月) 玉ねぎ

★9月の区内産予定野菜★

- 9月3日(月) じゃが芋
- 9月6日(木) じゃが芋
- 9月7日(金) じゃが芋
- 9月11日(火) じゃが芋
- 9月12日(水) じゃが芋

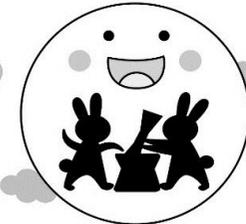
農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

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、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

十三夜

旧暦9月13日「後の名月」十五夜の芋名月にに対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



きぬかつぎ、栗ごはん、枝豆

2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。



★9月の献立より★

行事食

◎重陽の節句献立
9月7日(金)
・菊の和え物
9月9日は「菊の節句」とも呼ばれます。給食では菊の花を使った和え物が出ます。

行事食

◎十五夜献立
9月21日(金)
・月見団子
十五夜は芋名月とも言います。給食では里芋の煮物と月見団子が出ます。

行事食

◎秋分の日献立
9月26日(水)
・おはぎ
秋分の日前後の1週間を秋のお彼岸と言い「おはぎ」を食べる風習があります。

世界の料理

◎インド料理
9月3日(月)
・キーマカレーのキーマとは、細かいとかひき肉の意味で汁気の少ないカレーです。
・サモサとは、香辛料を入れて炒めたひき肉や野菜を小麦粉の皮で包んで揚げた物です。

郷土料理

◎沖縄県郷土料理
9月4日(火)
・くわじゅーしとは、沖縄風炊き込みご飯
・チキアギーとは、つきあげのこと
・シブイのスープとは、冬瓜のスープ