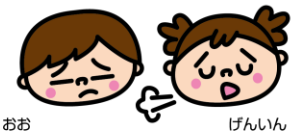
食育だより9月

令和５年８月３０日
調布市立石原小学校
校長　　飯島　慶裕
栄養士　岩崎　可愛

２学期が始まりました。給食は無いので「給食だより」ではなく代わりに「食育だより」として，季節の行事や，その時期においしい食材，気をつけたい食生活などについて，お知らせしていこうと思っています。また，日々の食事やお弁当作りに参考になるような，おすすめレシピも紹介する予定ですので，お楽しみに～♪

生活リズム乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、１日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの２つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、１日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

夜はしっかり寝る

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。
寝る前に見るのはやめましょう。

夏が旬の野菜を知ろう！

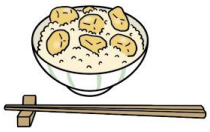
夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜

９月の行事＆季節の食材

重陽の節句

9月9日は五節句の1つ、「重陽の節句」の日です。昔、中国では奇数を陽の数とし、1ケタの奇数で一番数の多い9が重なるこの日は「陽の極み」とされ、「重陽(陽が重なる)」という言葉もここからきています。この日には長寿を願い、菊の花を飾り、花を酒にも浮かべて祝ったそうです。この菊の香りを楽しみながら飲むお酒を菊酒といいます。日本には平安期の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。また旧暦の9月9日は今より少し時期が遅れるため、ちょうど栗の季節となり、「栗ご飯」もこの日のお祝い料理としてよく食べられてきました。



かぼちゃ

かぼちゃは夏に収穫し、しばらく置くことで追熟し甘みが増します。

室町時代にカンボジアからポルトガル船によって日本に伝えられたため、この名前になったといわれます。「なんきん」とも呼ばれ、「芋栗なんきん」の「なんきん」は、かぼちゃのことです。かぼちゃには皮ふを健康に保ち、免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）をはじめ、ビタミンEやCを多く含みます。エネルギーのもとになる糖質や食物繊維も多く、夏の栄養補給にもぴったり。またほくほくした舌ざわりや鮮やかな黄色を生かして、小麦や卵にアレルギーがある人の代替食にもよく使われている食べ物です。

今月のおすすめ給食レシピ

今年度の５月にも「さば」で実施し，
６年生のリクエストにも登場しました！

<さかなのタンドリーグリル>

【ざいりょう（１人分）】

ます切り身（50ｇ）	１切れ
しお	0.1ｇ
こしょう	少々
ノンエッグマヨネーズ	5ｇ
豆にゅう	5ｇ
カレー粉	0.7ｇ
しょうゆ	2ｇ
ケチャップ	2ｇ
にんにく（すりおろし）	0.5ｇ
粒マスタード	0.4ｇ
ナツメグ（パウダー）	少々
すりごま	2ｇ

【つくりかた】

①魚は一度水洗いして、水気をよくふき取り、しお・こしょうをしておく。
②ノンエッグマヨネーズ～すりごままでを混ぜたものに、①の魚をつけこんで30分ほど置き、味をなじませる。
③②の魚を鉄板にならべ、160℃のオーブンでやく。
魚の中心まで火が通ったら出来上がり。

※タンドリーチキンの魚バージョンです。
給食では，乳アレルギーの児童も食べられるように，一部の材料をアレンジして調理しました。サバなどの青魚でも，臭みが気にならず食べやすいのでオススメです。

【おためしポイント】ノンエッグマヨネーズは市販のマヨネーズでOKです。またマヨネーズと豆乳を足した分量をプレーンヨーグルトに変えると，通常のタンドリーチキンと同じレシピになります。その場合は，下味の塩を少し増やしてください。オーブントースターやフライパンでも焼けますので，しっかり火を通して，お弁当にもぜひ♪