

家庭数

令和4年8月26日  
調布市立第二小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 北田みちる

8・9月 給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑厳しい日が続きます。夏の疲れの出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。秋は実りの季節でもあり、お米をはじめ、様々な作物が収穫の時期を迎えます。2学期の給食にも旬の食材を使った献立を取り入れていきますので、おいしく食べて元気にすごしましょう。

疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

**ビタミンB1を多く含む食品**  

 豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

+

**アリシンを含む食品**  

 にら、たまねぎ、ねぎ、らっきょう、にんにく

〇8・9月の献立より

8月31日：やさいの日…8（や）・3（さ）・1（い）の語呂合わせで、1983年に制定された記念日です。この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなる人も多いはず。こんなときこそ、野菜好きの子も野菜嫌いの子もしっかり野菜を食べて元気にすごしましょう。給食では毎朝八百屋さんから新鮮な野菜が届きます。給食に使う野菜は廊下の掲示板でも紹介していくので、見てみてください。

9月6日：黒の日…9（く）・6（ろ）の語呂合わせで、9月6日は黒の日です。このことにちなみ、この日の給食は黒色の食材、ひじきを使ったおこわを作ります。ひじきは食物繊維が含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。

9日：十五夜…十五夜は、昔の暦で8月15日のことで、中秋の名月とも言い、1年で最も月がきれいに見えることから、お月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫の時期に当たるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食ではみたらしの月見団子を作ります。

十五夜と行事食

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいいます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ

16日：食育の日献立…毎月19日は食育（しょくいく（19））の日です。今年度は郷土料理や世界の料理など、月ごとにテーマに沿った献立内容を考えていきます。今月は山梨県をテーマに、ほうとうと信玄餅風のわらびもちを作ります。ほうとうは、小麦粉を練って平らに切った麺をたくさんの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込みます。古くから、お米が作れない山間でお米の代わりに食べられており、野菜やお肉と相性がよい料理です。