

9月 食育だより

令和5年度 8・9月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ



★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。



減塩のコツ



今月の献立紹介

31日(木)「野菜の日」



8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

9月1日

防災の日



1日(金)「防災の日」

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。給食では、学校に保管してあるアルファ米(わかめごはん)を提供します。



不老長寿を願う 重陽の節句

8日(金)「重陽の節句」(9日)

縁起が良いとされる奇数の中でも一番数が大きい9が重なる9月9日は、「陽(奇数(きすう))」の数字が「重なる」ことから重陽の節句と言われるようになりました。また、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで長寿を願うことから、「菊の節句」とも言われます。この日の給食では、「菊花と鮭のまぜ寿司」を作ります。

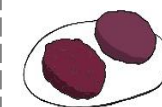


菊料理



菊花酒

20日(水)「秋のお彼岸」



お彼岸は春と秋の2回あり、期間はそれぞれ「春分の日」と「秋分の日」を挟んだ7日間になります。お彼岸には、亡くなった人のお墓参りやおはぎ(ぼたもち)をお供えする風習があります。おはぎに使う小豆の赤い色に魔除けの効果があるとされ、邪気を払うことから先祖の供養に用いられていました。給食では、中にあんこを入れてすりごまをまぶしたおはぎを作ります。



萩(はぎ)の花

秋には萩の花が咲くので「おはぎ」といいます。



牡丹(ぼたん)の花

春には牡丹の花が咲くので「ぼたもち」といいます。

29日(金)「十五夜」



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

