

給食だよっ9月

令和6年9月2日
 港区立高輪台小学校
 校長 森 勇 人
 栄養職員 八代 美弥子

長い夏休みが終わり、9月になりました。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。また、なんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをととのえ、元気に過ごしましょう。

災害時に備えて

9月1日は「防災の日」です。

災害はいつ起こるかわかりません。家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。最低でも3日分程度は備えておくといでしょう。食料品は、期限が切れる前にむだなく回転できるといいですね。

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っています。2学期をスタートさせるにあたって、もう一度、朝ごはんの大切さを考えてみましょう。高輪台小学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨しています。



からだを目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

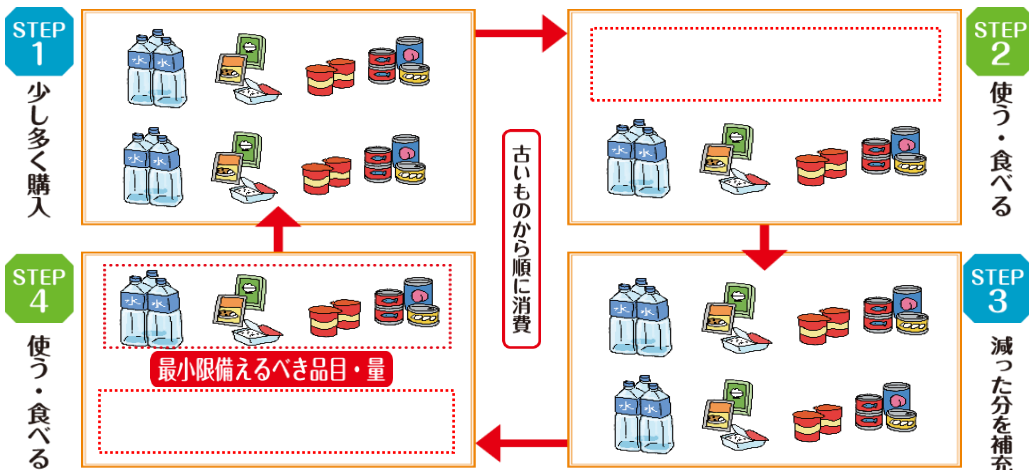
長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。



9月9日は
 重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。大人は、この日に菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝います。給食では、菊の花の形をしたかまぼこをお味噌汁に入れたり、菊の花を使った和え物が登場します。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見団子が登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。今年は9月17日です。給食では、さつまいもご飯と月見団子が登場します。

