

給食だより

平成28年9月

学校



生活のリズムを
整えよう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。沢山の出来事があったことでしょう。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。



朝ごはん
毎日食べようね



みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日のはじめに食べる大切な食事です。単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせたり、脳にエネルギーが補給され集中力を高める働きがあります。朝から元気に活動するためにも、きちんと朝ごはんを食べましょう。



お月見

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ「十五夜」と「十三夜」といわれています。お月見には団子やススキが供えられますが、ひとつひとつに意味が込められています。

- 団子・・・秋の収穫に感謝するという風習があります。秋に収穫された作物で作ったもの＝団子という意味があり、満月に見立てて米粉を丸めて作ります。
- ススキ・・・豊作を喜び、月の神様がいらっしゃるといわれる稲穂にみたててススキを供えています。また、ススキの切り口が鋭いことから魔除けになると考えられています。

今年の十五夜は9月15日、十三夜は10月13日です。みなさんも意味やお供えの由来を考えながら、美しい月をながめてみましょう。



食欲の秋です。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をやるにもよい季節。実りの秋を迎え、食欲の高まる季節でもあります。バランスのよい食事を心がけ秋の味覚を楽しみましょう。



注目してみよう サンマ の栄養

サンマは今が旬です。脂ののったサンマは、とてもおいしく栄養も豊富に含まれています。ぜひ味わってみてください。

脂質

サンマには100g中(生)24.6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが、IPAやDHAという脂肪酸で、からだによい働きが多くあります。

IPA・イコサペンタエン酸

血液をさらさらにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にも、良い働きがあるともいいます。

DHA・ドコサヘキサエン酸

IPAと同様、中性脂肪を減らし、そのうえ血液をきれいにする働きがあります。また、DHAは学習能力や記憶力に良い働きをするといわれています。



たんぱく質

サンマのたんぱく質にはからだでつくれない大切な必須アミノ酸が多く含まれています。また、血合いに多く含まれているタウリンはアミノ酸の一種で、血圧を下げたり、肝臓での解毒にも役立ちます。

ビタミンD

サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。これは、サンマの塩焼き1尾で1日に必要な量の約5倍含まれています。

ビタミンB12・ビタミンE

ビタミンB12は葉酸とともに、赤血球の生成を助け、悪性貧血を防いでくれます。また、ビタミンEは血行をよくしたり、細胞膜を守るなどの働きがあります。

貧血について

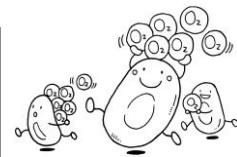
酸素の運び屋さん
赤血球の
もとになる

鉄

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血症状があらわれます。

★多く含まれている食品★

- レバー・かつお・しじみ・あさり
- 大根の葉・小松菜・ほうれん草
- ひじき・納豆・豆類など



給食で

茨城をたべよう

梨

茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

梨は水分が多く、暑い夏でほてった体を冷やしてくれる効果があります。また、体の水分量を整えてくれるカリウムが豊富なので、汗をかく時期にはびっりの果物です。

