



9月 食育だより

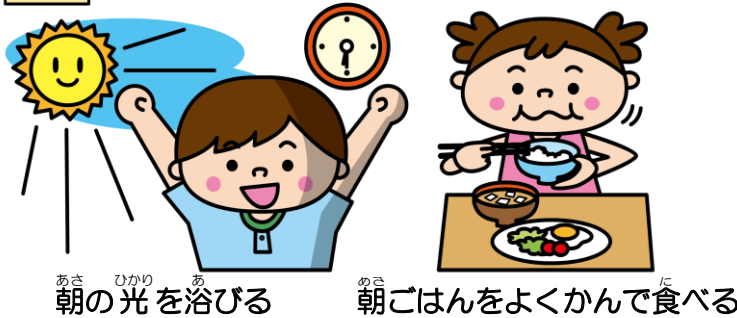


上尾市立尾山台小学校
令和5年8月25日発行

生活リズムを取り戻そう!

長かった夏休みが終わり、新学期が始まりました。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

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。



旧暦の8月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月29日がその日にあたります。十五夜のお供えの定番は月見団子。月見団子は穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作った丸い団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。また、この頃に収穫される里芋をお供えすることから、地方によっては「芋名月」と呼ばれています。給食では、当日29日にお団子と里芋の入った「お月見汁」を提供します。

今月の栄養 きゅうり

夏野菜の代表のきゅうりは、90%以上が水分なので、体を冷やす働きがあります。また、カリウムを多く含むので、汗をかいて体の中のカリウムを失いやすい暑い季節に最適な野菜です。サラダや漬け物にすることが多いですが、スープや炒め物にしてもおいしく食べられます。給食では、9月28日（木）に「舟きゅうり」として提供します。



今月の献立から

えだまめごはん…13日（水）

枝豆は、畑の肉と呼ばれる大豆の完熟前の実を食するものですが、タンパク質やビタミンB1・B2が豊富で、ビタミンCも多く、野菜の中でも栄養価の高いものの一つに数えられます。

えだまめごはんは、栄養たっぷりの枝豆と油揚げ、しめじを加えて学校で炊きあげます。どうぞ、お楽しみに。