



食育だより 9月



令和5年度
十四山西部小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。楽しい夏休みを過ごすことができましたか。朝夕は少しずつ秋の気配が感じられるものの、まだまだ暑い日は続きます。毎日を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるとともに十分な睡眠や休養をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えよう！



夏休み中に生活リズムをくずしてしまった人はいませんか。生活リズムをくずしたままだと、朝は起きられず、体調も今一つで、勉強にも集中できなくなります。生活習慣を見直し、生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えるには…「食事」「早寝・早起き」「運動」が大切です！

《食事》

1日3食、決まった時間に食べるようにしましょう。そして、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をするようにしましょう。とくに朝ごはんはゆっくり食べられるように、余裕をもって起きることが大切です。



《早寝・早起き》

1日の疲れをとるためにも、早く寝ましょう。早寝は早起き、朝ごはんにつなげることができます。そして、朝、目が覚めたら太陽の光をたっぷりあびましょう。眠っている脳と体を目覚めさせ、やる気を引き出してくれます。

《運動》

体をよく動かしましょう。スポーツばかりではなく、歩くことも十分な運動になります。適度な疲れは、よい睡眠にもつながります。



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんには「集中力を高める」「体温を上昇させて体を目覚めさせる」「栄養素等の確保」など、大切な働きがあります。また夕ごはんをとったエネルギーは、寝ている間にも使われているので、朝には残っていません。朝から元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

《重陽の節句》



9月9日は「重陽の節句」です。五節句の一つで、「菊の節句」ともいわれます。古来中国では、奇数は縁起のよい「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる（重陽）」として、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝うそうです。

給食では、食べられる菊の花を使った献立を取り入れました。

《十五夜（今年は9月29日）》



旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいい、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。これは昔の暦では、7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。十五夜のときには、里いもをお供えすることが多いことから「いも名月」ともよばれています。

今年の十五夜は9月29日です。給食では一日早い28日に十五夜献立を行います。お楽しみに。

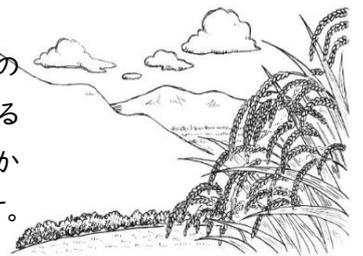
味わおう！弥富の新米



9月6日(水)は新米給食です

今年も新米の季節がやってきました。弥富市では、愛知県内で一番早い8月5日から新米の収穫がはじまりました。

弥富市は、昭和34年9月26日にこの地域を襲った伊勢湾台風により、収穫直前の米が大きな被害を受けた経験から、台風シーズンよりも早い時期に収穫できる「早場米」を育てています。このとれたばかりの新米(こしひかり)を、今年も農家の方からいただきました。9月6日の給食のご飯は、この弥富市産の新米を炊いたものです。いつものお米との違いを感じながら、味わって食べてくださいね。



お米ができるまで



～食ではくくお
ゆたかな心～



「米」という字を分けると、「八」と「十」と「八」という文字が出てきます。これは、種をまいてお米を収穫するまでには八十八もの手間がかかることから、この字がつけられたといわれます。

【米作りのこよみ】(地域によって時期が多少異なります)

