

9月 食育たより

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないようにするためには

食事から十分な栄養をとることが大切です。

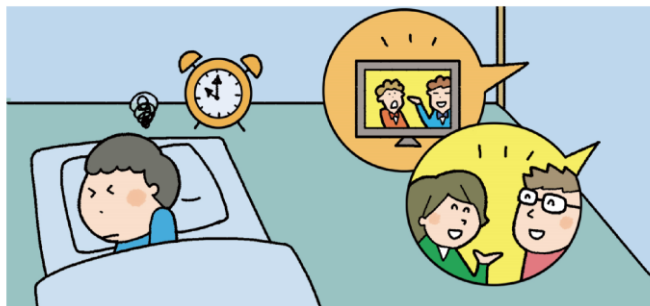
特に野菜には、健康な体を維持するために欠かすことの出来ないビタミンやミネラルを

多く含み、体の調子を整える働きがあります。

家でも野菜を食事に多く取り入れ、体調を崩さないように心がけましょう。

家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



～今月の地産地消食材～



メロン～佐々木農園さん

メロンには「ビタミンC」という強い抗酸化作用があり、病気を予防する働きがあります。また、シミやしわを防ぐ働きもあり、美肌のこうかも期待できます。

すいか～佐々木農園さん

すいかは今年2度目の登場です。「夏の果実の王様」とも言われています。水分が多く含まれているので、熱中症予防の効果や、血液循環をよくしてくれる働きもあります。

かぼちゃ～相良農園さん

秋の味覚「かぼちゃ」は、栄養豊富です。特に、「ビタミンA」という栄養は肌や粘膜を丈夫にする働きがあり、免疫力がアップします。鉄分が多く含まれるので、貧血の予防、改善効果もあります。給食では天ぷらでの提供を予定しています。

～8月の給食～「朝採りとうもろこし」を初めて給食で提供しました。

「甘くておいしい」と、喜んでくれる児童もいれば、「もう飽きた・・・」という児童もありました。お家でもたくさん食べているようですね！

中山農園さんのとうもろこしは、生でも食べることができるそうです。生で食べると、とてもみずみずしく、果物のような甘みがあります。

また、今年は黄色のとうもろこしを提供しましたが、白色のとうもろこしも有名ですね。皆さんはどちらが好きですか？

もう少しで旬が終わってしまうので、思う存分食べましょう。

農家の方



採れたてとうもろこし



給食センターの様子



新鮮なとうもろこしを
ありがとうございました！