

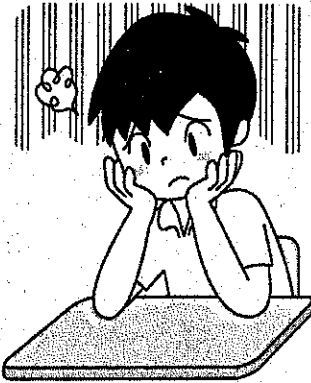
9月給食だより

H30年度 9月

岩出市学校給食共同調理場

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続くそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

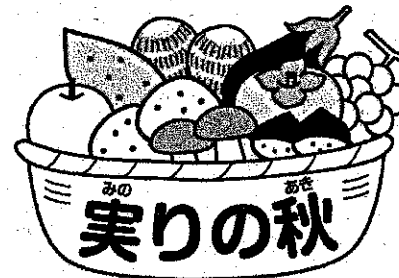
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましよう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

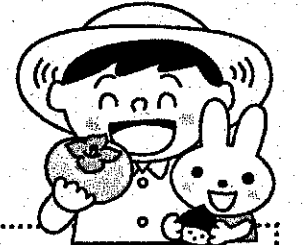
豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!

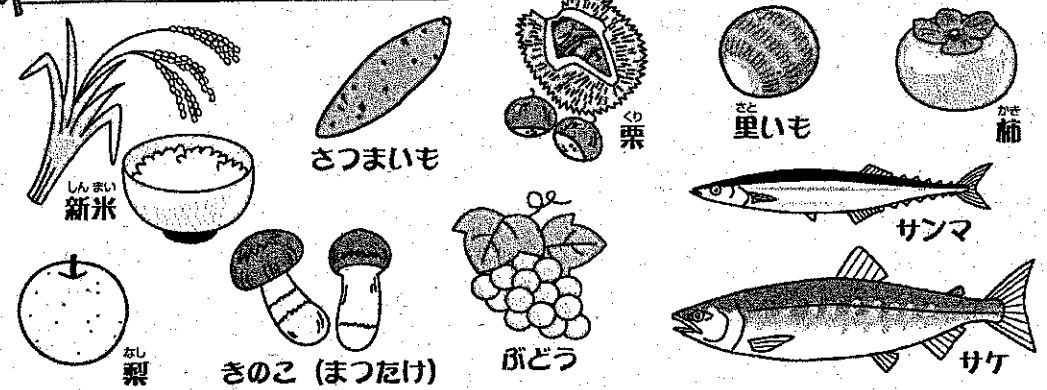
旬の食べ物を味わいましよう



野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものをおくことは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。



秋が旬の食べ物



9月の献立より

- 「坦々ビーフンスープ」
・・・坦々めんをビーフンスープにアレンジしました。練りごまと赤みそがコクをアップしてくれます。長ねぎや生姜の香味野菜がきいていて、食欲のわくスープです。
- 「きゅうりとひじきのサラダ」
・・・不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維を豊富に含んでいる栄養素の高いひじきを使ったサラダです。梅と酢の酸味で美味しくいただけます。
- 「お月見汁」
・・・9月24日(月)は、十五夜。行事食として、じゃがもちを使った汁物を作ります。

