

# 9月食育だより

令和2年度 9月号  
川口市立十二月田小学校

## 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きますね。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。



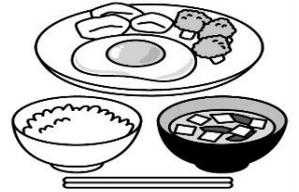
### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。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上がり、しっかりと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ょう。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



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！

## 給食レシピ♪

### 高野豆腐のそぼろごはん

#### 【材料：給食4人分】

- ・高野豆腐……………1枚 or 細切り16g
- ・豚ひき肉……………60g
- ・にんじん……………4cmほど
- ・ながねぎ……………5cmほど
- ・炒め油……………小さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ1.5
- ・だしの素……………小さじ1/4
- ・砂糖……………小さじ2
- ・酒……………小さじ1/2
- ・水……………小さじ1.5

#### 【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。高野豆腐(戻して細切り)、にんじん(せん切り)、ながねぎ(小口切り)。
- ② 鍋に炒め油を入れて、豚ひき肉を炒め、火が通ってきたらにんじん、ながねぎを入れて炒める。
- ③ 高野豆腐を入れて、調味料を入れて、汁気が少なくなるまで煮たら、ごはんに入れて混ぜてできあがり。

高野豆腐のそぼろごはんは、食べると高野豆腐から肉や野菜、調味料のうまみが出てきます。アレンジとして、高野豆腐をひじきに変えたりしてもおいしいです。混ぜごはんになると、ごはんがすすみます。



# 旬の食べ物を味わいましょう

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いですが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。



## 秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



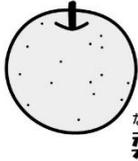
くり栗



さと里いも



かき柿



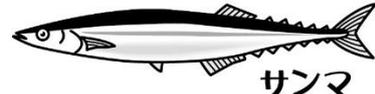
なし梨



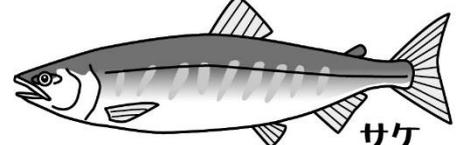
きのこ (まつたけ)



ぶどう



サンマ



サケ

## 農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

### 十五夜

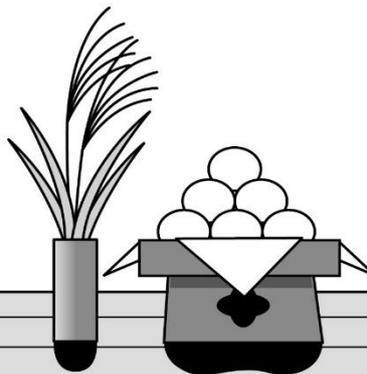
旧暦8月15日「中秋の名月」  
里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



### 十三夜

旧暦9月13日「後の名月」  
十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

きぬかつぎ



栗ごはん



えだまめ枝豆



2020年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。