



給 セ 第 2 - 5 号
習志野市学校給食センター
令和6年9月号 保護者用

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。どのような夏休みを過ごしましたか？さて、暑さはまだまだ続きそうです。長い休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。学校が始まり、体も心も疲れがたまりやすい時期でもあります。毎日寝る時間を同じにする、朝ごはんを食べるなどして、体の調子を整えていきましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。生涯にわたる健康づくりを目指し、望ましい食生活を実践しましょう。

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランス、生活リズム、心の健康、学力・学習習慣と体力と関係しています。

農林水産省 食育の推進に役立つエビデンス(根拠) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



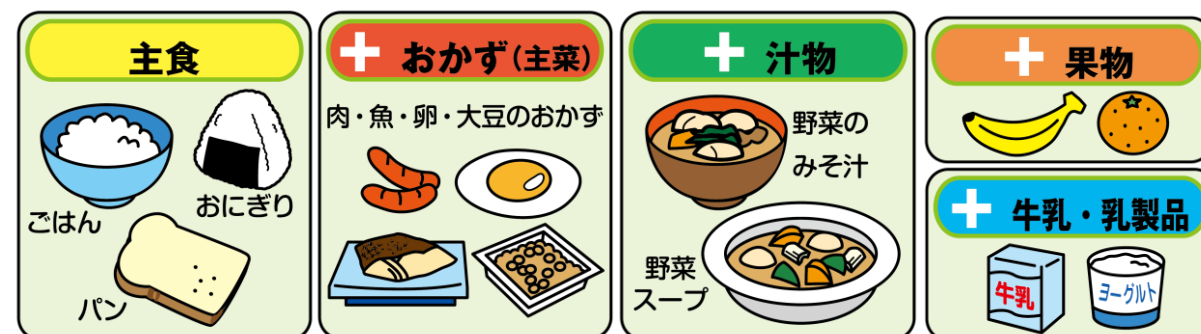
早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

栄養バランスを意識しましょう

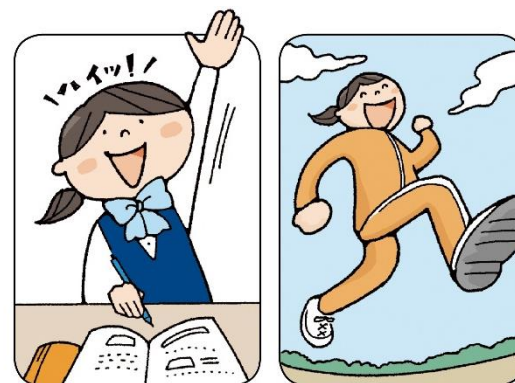
朝食には、どのようなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁もの、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



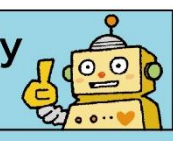
高い学力・体力や良好な学習習慣

学力も体力もアップ！？

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学校の成績や学力テストの点数がよいこと、学習時間が長いこと、体力測定の結果がよいことが文部科学省の調査でわかっています。



Let's study English♪



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「Breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになります。エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。朝ごはんは1日の元気の源です。元気に活動するためにも、きちんと朝食をとりましょう。



『中秋の名月』

今年の中秋の名月は9月17日です。中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見られる月のことをいい、はるか昔からお月見をして楽しまれています。秋の夜空を見上げてみてはいかがでしょう？



給食では、「十五夜献立」として、里芋を使った“いものこじる”が登場します。

重陽の節句

9月9日は五節句の1つ、「重陽の節句」の日です。この日には長寿を願い、菊の花を飾り、花を酒にも浮かべて祝ったそうです。菊の香りを楽しみながら飲むお酒を菊酒といいます。また旧暦の9月9日は今より少し時期が遅れるため、ちょうど栗の時期となり、「栗ご飯」もお祝い料理としてよく食べられてきました。



さといも



さといもの旬は秋です。土の中の親いもからたくさんの子いもができることから、子孫繁栄の象徴とされています。山でとれた「やまいも」に対し、里でとれるいもなので「さといも」という名前がついたといわれます。十五夜のお月見には欠かせないお供えものの一つで、「いも名月」とも呼ばれます。

❀給食センターより❀

2学期は、充実期ともいえますでしょうか。行事が目白押しです。給食を通じて、日本の伝統ある食文化や食に関わる歴史を知り、自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があることを理解することにつながっていくことをねらいとして、献立立案を行っています。子どもたちに望ましい食生活や食文化を伝え繋ぐためにも、ご家庭のお食事の際などで話題にあげてみてください。

十五夜3択クイズ

Q1 十五夜にお月見するのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

- ① 米
- ② 麦
- ③ 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしわの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

- ① じゃがいも
- ② さといも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

- ① 玉入れ
- ② おおだまころ大玉転がし
- ③ つな引き

こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち／①は関西地方、③はしずおかけんちゅうぶほう 静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

