



9月 食育だより

令和5年9月
南砺市立城端中学校

暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



夏の疲れを吹き飛ばそう!

疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミン B₁ は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにくやねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、ビタミン B₁ を効率よく吸収することができます。



ビタミン B₁ を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜の1日の摂取目安量は、小学生で300g以上、中学生以上・成人で350g以上ですが、意識してとらないと不足しがちになります。野菜は私たちの体の調子を整える大切な食品です。野菜が苦手という人も、毎食必ず野菜を食べるようにしましょう。



十五夜と行事食

2023年の十五夜は9月29日です。



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月から10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

9月28日(木)は
お月見献立
お月見焼きや白玉もちが入った汁物が出ます。
お楽しみに!

月見団子
満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理
十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

買い足す → 備える → 食べる