

9月給食だより

平成 30 年 9 月 3 日
 北区立王子桜中学校
 校長 吉原 健
 栄養士 小林 史歩

夏の疲れが出ていませんか？

夏休みが終わり学校が始まりましたが、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となります。



<h3>早寝・早起きをする</h3> <p>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、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。</p>	<h3>決まった時間に食事をとる</h3> <p>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、しっかり力を発揮することができますよ。</p>
<h3>ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復</h3> <p>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。</p>	<h3>ビタミンB1 を多く含む食品</h3> <p>豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類、種実類</p> <p>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！</p>



世界友だちプロジェクト～キプロス共和国の食文化～

キプロスはギリシャ系住民が多いため、ギリシャとの共通点が多い国です。



- 【特徴】
1. 魚介類が豊富 (地中海に囲まれているため)
 2. 「ハルミーチーズ」という塩気の強いチーズが有名
 3. 色々な種類のお肉 (肥沃な大地のため)

郷土料理：沖縄県



沖縄県の県章



9月4日は、沖縄県の「ソーキそば」「マーミナチャンプルー」です。
 ソーキとは沖縄で一般的に「豚の骨付きあばら肉(スペアリブ)」のことを言います。カツオと昆布で出汁を取り、醤油ベースで甘じょっぱく味付けをします。給食では豚ばら肉を使用しました。マーミナチャンプルーの「マーミナ」は、沖縄で「もやし」のことで、「チャンプルー」は「炒め物」を意味します。

ちょうよう 重陽の節句 (9月9日)

菊や栗を飾ったり、食べたりすることで無病息災を祈る日です。日本で古くから縁が良いとされる陽(奇数)が重なる日で、最も大きな奇数の日のため「重陽」と呼ばれます。
 ・菊…邪気を払うとされている花。
 ・栗…旧暦では栗の収穫期。庶民の間では収穫祭として祝った。



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」

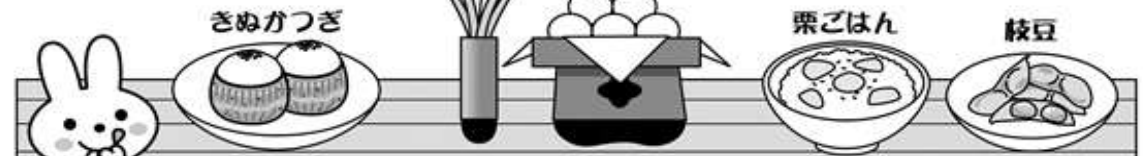
里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



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。



2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。