

# 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>                    |

## 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。



## 世界の料理：アメリカ合衆国ハワイ州・キプロス共和国



9月にはアメリカ合衆国ハワイ州でよく食べる魚「マヒマヒ」を使った料理と、キプロス料理です。  
 マヒマヒは、日本で「シイラ」と呼ばれている魚です。マヒマヒはハワイで「強い、強い」という意味があります。これは釣る時の引きが強いパワフルな魚だからだと言われています。  
 次に、キプロス料理の「ムサカ」についてです。トルコのムサカはひき肉と野菜の炒め物ですが、キプロスとギリシャ系のムサカは重ね焼きをして作ります。



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

## 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」

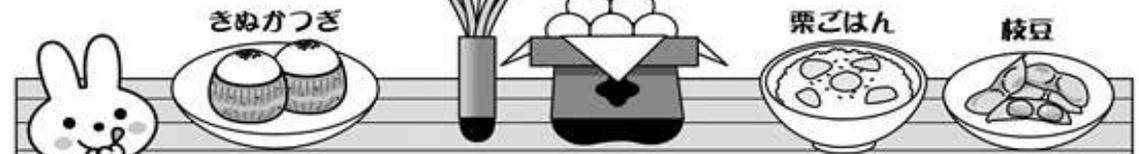
里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



### 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。