



食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和5年9月8日



バランスのとれた食事と十分な睡眠で、もう少し続く暑さを乗り越えよう!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

ちょうよう

9月9日 重陽の節句 長寿を祈願する行事 別名：菊の節句

縁起のよい「陽（奇数）」が重なる日で奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽といわれています。昔は五節句を締めくくる行事として最も盛んでした。菊は仙人の住む場所に咲き、長寿をもたらすおめでたい花とされ、旧暦の9月には菊が盛りの頃なので、豊かな香りが邪気を払うといわれていました。また、『お九日』とよばれて親しまれ、秋の収穫祭と合わせて祝うようにもなりました。「長崎くんち」や「唐津くんち」はその名残りです。

重陽の食べ物



秋の収穫祭と結びついているので、重陽の祝い膳には、栗ごはん、菊のお菓子、菊酒、秋茄子など、秋の食材が並びます。



ひがん

お彼岸 秋分の日(9/22)を中日とし、その前後3日を含めた7日間

秋のお彼岸は「おはぎ」、春のお彼岸は「ぼたもち」と季節によって呼び名が変わります。あんに使われる小豆には、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋は収穫の時期、春は種をまき、成長を願う季節です。この時期に小豆を使ったおはぎを食べたり、ご先祖様にお供えをすることで、自然への感謝と深く結びついてきます。



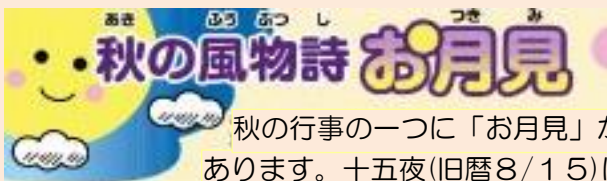
ちゅうしゅう

9月29日 中秋の名月

十五夜

別名：芋名月

地域によって違う?月見団子



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8/15)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里芋などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。今年の十五夜は9/29、十三夜は10/27です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。



関西地方

里芋のような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市

里芋のような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

今年はきれいな月が見えるでしょうか?



🐱 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9/1～30は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係していて、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。食生活をはじめとする生活習慣を見直してみましょう。



生活習慣病とは..... 🐱

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<p>● よくかんで食べる</p>	<p>● 野菜料理を1品増やす</p>	<p>● いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>● お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>● いつもより多く歩く</p>	<p>● 毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>● 30分以上の運動を週2回以上行う</p>

◆◆◆◆ 9月の予定 ◆◆◆◆

9月後半食券配付 9月13日(水)、14日(木)

10月の申込み締め切り

*マークシート：9月15日(金)

*インターネット：9月20日(水)

10月食券配付 9月25日3年生 26日2年生
27日1年生 28・29日まだの人

9/14(木)NEW 餅^{とうがん}いないと冬瓜の炊き合わせ

夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため『冬瓜』と呼ばれています。果肉は柔らかく、淡泊な味わいで、煮物料理などに使われます。今回は餅いなりと一緒に炊いて、少し甘い味付けにしています。冬瓜はカリウムがたくさん含まれているので、むくみの解消や、高血圧に効果があります。ビタミンCもあるのでお肌にもいいです。

9/15(金)NEW タイ風えびビーフン

タイのパッタイをイメージした料理です。米粉麺は「センレック」と呼ばれる細平麺を使用しますが、給食では使用できないため、ビーフンで代用しています。ナンプラーを使い本格的な味付けに仕上げています。

すっぱい食べ物で 元気になろう！

まいにち あつ た き 毎日、暑くて食べる気がしない...

そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります！



食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。

