

8・9月食育だより

令和元年 8月
大山崎小学校



旬の食べ物を味わいましょう



野菜やくだものなどの農作物、魚介類にはたくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術の向上や、外国からの輸入によって、1年中店頭に並ぶものがありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地域環境を守ることにもつながります。

秋が旬のたべもの



給食レシピ

◆はりはりキムチ

材料（5人分）	
切干大根… 30g	しらす干し…30g
白菜キムチ 150g	にら………… 10g
	炒め油…… 適量

作り方

- ①切干大根を戻してからサッとゆでて適当な長さに切る。にらは、2～3 cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を入れて、しらす干し、切干大根を炒める。
- ③白菜キムチ、ニラを加えて仕上げる。

人気メニューの1つ。食欲・時間のないときにぜひお試しください。おいしいです。



産地情報

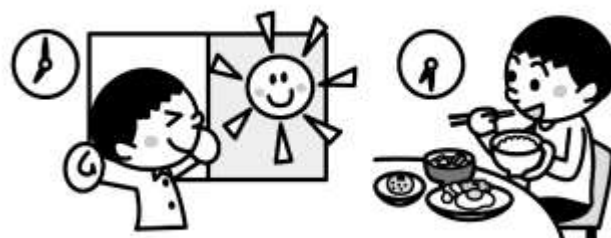
資料提供：（財）京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

米		魚 類		果物類	
京都	とびうお	京都	もやし	高知	白桃ダイス
福井	あじ	京都	きゅうり	高知	山形他
京都	さんま	台湾	パセリ	京都・滋賀	沖縄
牛肉	きびなご	鹿児島	セロリー	京都	和歌山
豚肉	ぐじら	北西太平洋	なす	宮崎他	その他
鶏肉	野菜類	ニラ		北海道他	全形のり
鶏肉手羽元	じゃが芋	北海道他	三度豆	長野	有明他
鶏卵	玉ねぎ	兵庫他	ゴーヤ	長野	大豆
	にんじん	北海道他	小松菜	北海道	北海道
				京都	大山崎町産
					なす 一部
					たまねぎ 一部

体内時計、乱れていませんか？

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうです。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から！

健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

食生活をチェック！

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日3食、規則正しく食べている | ☐ 腹8分目を心がけている |
| ☐ 毎食、野菜を食べている | ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている | ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

