

8/9月 きゅうしょくだより

平成 30 年 8 月
大山崎小学校

楽しい夏休みも終わり、いよいよ 2 学期が始まりました。休み明けは、だるい、イライラする、やる気がでないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。朝・昼・夕、3 食しっかりと、早ね・早起きなどの生活リズムをととのえ、元気に登校できるようにしましょう。

生活リズムの整えるには??

早寝・早起きをする

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て、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をとる

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高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

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。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉 豆類 玄米など 未精製の穀類

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!

酢

酸っぱさのもとが疲労回復やスタミナアップ

酸っぱい味のもとのクエン酸には、食べ物に含まれるエネルギーを活動のためのエネルギーに変えるときに役立ちます。糖質やビタミン B1 を一緒にとると、スタミナアップや疲労回復に効果的です。

酢を使った料理いろいろ

すし 酢の物 南蛮漬け ピクルス マリネ

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」

十三夜

旧暦 9 月 13 日「後の名月」

2018 年の十五夜は 9 月 24 日、十三夜は 10 月 21 日です。

*給食では、9 月 21 日に給食室で 1 個づつ手作りした月見団子をだします。

◆8 月 31 日「防災給食」を実施します。防災について考える機会にしてください。

- セルフおにぎり・・・のり（全形 1 枚）に、手作りのかつおふりかけとごはんをのせ、各自《エネルギー源》 おにぎりをつくりまします。【災害時支援物資の配布をイメージしています】
- 豚汁・・・・・・・・乾物や常温保存のじゃがいもやにんじん、ごぼうなどを使った汁物です。《微量栄養素の供給源・体温上昇》 【災害時の炊き出しメニューをイメージしています】
- バナナ・・・・・・・・調理器具を使わず、手軽に食べられる果物です。《微量栄養素の供給源・エネルギー源》 【災害時支援物資の配布をイメージしています】

大規模災害などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

産地情報

資料提供：（公財）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	京都府	野菜類	たまねぎ	兵庫他	たけのこ	京都
麦	福井		じゃが芋	長崎他	切干大根	宮崎
牛乳	京都		にんじん	和歌山他	なす	京都
			キャベツ	滋賀他	しめじ	長野
肉 類			きゅうり	京都他		
	北海道他		土生姜	高知		
	愛知他		ネギ	京都他		
	京都		ピーマン	宮崎他		
	京都		セロリ	長野		
豆 類			ズッキーニ	京都他		
	北海道		冷凍コン	北海道		
			白菜キムチ	滋賀他		

くだもの

バナナ タイ

冷凍みかん 和歌山

りんごダイス 山形

ビ'ウォ 京都

ツバス 京都

さんま 台湾

きびなご 鹿児島

しらす干し 宮崎

くじら 北西太平洋