

給食だより 8・9月号

生活リズムを整えよう

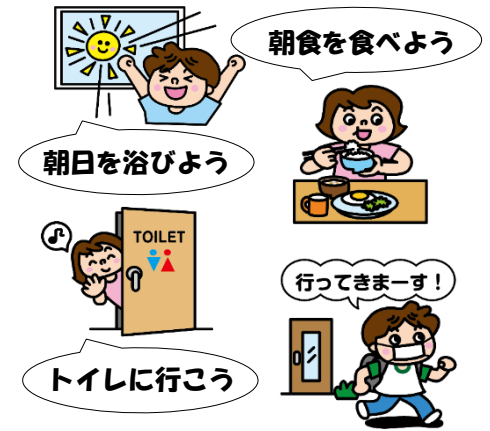


夏休みもそろそろ終わりを迎えます。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠りができ、生活リズムが整います。

また、休みに室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



1日を元気にスタートさせるには…



9月21日は十五夜です



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、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月21日です。この日のデザートは「みたらし団子」です♪

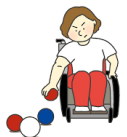
9月1日はポルトガル料理です！



◎パラリンピック ボッチャが始まります♪

ボッチャは8月28日～9月4日の日程で行われます。1日は混合個人の決勝戦が行われる予定です。

<<ボッチャとは>> ジャックボールと呼ばれる白いボール（目標球）を投げた後、対戦する両者がそれぞれ赤と青の6球を投げ合い、自球をよりジャックに近づけたチームまたは個人が勝者となる競技。障害の程度によって出場するクラスが異なる。（参考：パラサポWEB）



そんなボッチャはヨーロッパで生まれました。世界初の国際ボッチャ大会として認められているのは、1984年開催の米国ニューヨークでのストック・マンデヴィル・パラリンピック大会です。その後1987年にはポルトガルでワールドカップが開催されました。（参考：笹川スポーツ財団HP）

◎給食のメニュー紹介

*タラのコロッケ

ポルトガルは大西洋の海の幸に恵まれ、魚介類を使用した料理も多いポルトガルでは、干して塩漬けにしたタラ（「バカリャウ」といいます）を使った料理が多くあります。給食では生のタラを使ってコロッケを再現します♪

*ピリピリスープ

ポルトガルでは唐辛子のことを「ピリピリ」といいます。文字通り唐辛子を入れた少し辛いスープです。暑い夏に、汗をかきながら食べましょう！



ポルトガル料理を食べて、ボッチャの選手を応援しましょう！



担当：栄養士 進藤 悠