9月給食だより

令和７年９月

新学期がスタート！生活リズムを戻そう！！

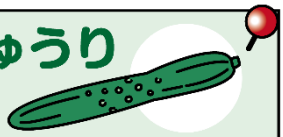
新学期は９月１日から始まります。給食は９月2日からです。
元気そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れは残っているものです。
体内時計を正常に動かすためにも、次の４つを心掛けましょう。

① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
（社会の生活リズムに合わせる）
④ １日3回食事を規則正しくとる。

野菜を食べていますか？

8月31日は、８３１＝やさい の語呂合わせから、『野菜の日』です。（全国青果物商業協同組合連合会など９団体が1983年に制定。）野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わります.
ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。旬の野菜と、それぞれの特徴をご紹介します。給食では１食で平均160gの野菜が採れるように献立をたてています。

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

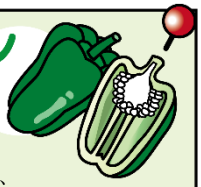
なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。