

# 食育だより 9月号

令和5年9月  
六条町学校給食センター

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムを「お休みモード」から「学校モード」に切り替えるために、「早寝早起き朝ごはん」を実践しましょう。朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



## 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



### <睡眠の効果>

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。

この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、小学生は午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

### <朝の光の効果>

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、よく眠ることができるようになります。

### <朝食の効果>

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP から引用

## ― 秋の食材～地場産物～野菜～農業体験してみる? ―

9月を迎え、給食にも高松産ごじまん品などの地場産物の中から、秋の食材がたくさん登場します。果物ではシャインマスカットやピオーネなどのぶどう、二十世紀梨、そして野菜ではアスパラガスや冬瓜、なす、オクラ等々。シャインマスカットとアスパラガス、なすは高松市から無償提供されます。楽しみですね。

ところで8月31日は何の日だったか知っていますか? そう、8・3・1の語呂合わせて「野菜の日」でした。野菜の摂取量が少ないと言われている香川県ですが、生活習慣病予防のためにも、子どものころからしっかり野菜を食べる習慣を身に付けたいですね。

野菜好きになるために、親子で農業体験をしてみませんか? まずは簡単にできる豆苗や細ネギを親子で育て、料理に使ってみましょう。いつもと一味違ったおいしさが味わえるかもしれません。また、香南町にある農業交流体験施設「香南アグリーム」では、野菜や果物の収穫などの農業体験・料理体験を通し農村地域の生活に触れ合うことができます。敷地内には、農園や料理体験施設、カフェもあり、年間を通していろいろな体験が行えるように整備されています。(香南アグリーム 開園:9:00~16:00 定休日:水曜日 高松市香南町岡 1270-13 Tel.087-879-8741)





# 食品ロスゼロをめざして

食事の防災対策はできていますか？

## ◆もしにも備えた食品の備蓄

9月1日は「防災の日」です。地震だけでなく、豪雨による被害も近年増えてきています。災害は突然起こります。電気・ガス・水道などのライフラインの復旧には最低3日かかると言われています。いざという時のために、3日分程度の食料を備えておきましょう。

## ●ローリングストック術を活用しましょう。

ローリングストックを直訳すると、備蓄（ストック）を回転（ローリング）させる方法。非常用に食料や飲料水を備蓄していても「いつの間にか期限が切れていた」という場合もあります。ふだん食べたり飲んだりしているものを多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然に備蓄できる「ローリングストック」術を活用しましょう。



- <ローリングストック術のポイント>**
- ★ 常温保存できるもの。
  - ★ 野菜や果物の乾物・缶詰も常備。
  - ★ 古いものから使う。
  - ★ カセットコンロと水も用意。
  - ★ 保管場所は家族みんなが知っておく。

## 9月の献立から

9月の給食では、お月見などの行事食やさつまいも・なす・梨・ぶどう等を取り入れ、初秋を感じられるような献立にしています。

教科との関連を図った献立（教科で学習した教材が給食になって登場します）

- ・ **小3音楽**「うさぎ」・・・お月見だんご汁・月見ゼリー（29日）
- ・ **小5社会**「水産業のさかなな地域」・・・あじの香味ソース（19日）
- ・ **中1社会**「世界の諸地域（アジア州）」・・・ナン・ドライカレー・ビーフンとうずらたまごのスープ（13日）
- ・ **中1社会**「世界の諸地域（ヨーロッパ州）」・・・カレーブルスト・ザワークラウト風・アイントプフ（27日）
- ・ **中1英語**「学校の文化祭」・・・野菜たっぷりカレーライス（22日）

### 新献立

- ・ キムタクごはん（14日）
- ・ えびと大豆のあげ煮（14日）
- ・ 切り干し大根のはりはりづけ（22日）
- ・ ししゃものいそべあげ（26日）
- ・ とり肉のトマトチーズ焼き（28日）
- ・ さといもコロッケ（29日）



### 切り干し大根のはりはりづけ（4人分）

<作り方>

- ① もどした切り干し大根は5cmくらいに切る。
- ② 切り干し大根とにんじんを茹で、冷ます。
- ③ ボウルに②の切り干し大根、にんじん、きゅうり、たくあん、刻み昆布を入れてよく混ぜる。
- ④ 合わせた調味料で和え、器に盛りつけ、花かつおを振る。

大切なポイントは、切り干し大根とにんじんを茹で過ぎないようにすること。野菜のしゃっきり感とたくあんの歯ごたえの相性が良い和え物です。刻み昆布がないときは、普通の昆布をハサミで細く切って使います。



材料	分量	下処理
切り干し大根	20g	水に漬けてもどす
きゅうり	1/2本	輪切り
にんじん	20g	せん切り
たくあん	25g	せん切り
(乾)刻み昆布	1.6g	せん切り
花かつお	3g	
酢	小さじ2	よく混ぜ合わせておく 
しょうゆ	小さじ1	
上白糖	小さじ2	
サラダ油	小さじ1/2	