

スクールランチ

(給食だより) NO.5

R4.9.1 (清原中学校)



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体調管理には気を付けましょう。早寝早起きの生活リズムをととのえ、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。秋の気配もそろそろ感じられてくる頃です。

今月は、9月10日(土)の十五夜にちなんだ献立が、同じ週の9月5日(月)にです。

大切ですよ 朝ごはん！



一日のスタートは朝ごはんから！これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。 **体を目覚めさせる！**



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために、内臓も活動を始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は、主食に多いでんぷんを分解してできます。ブドウ糖は、体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



崩れてしまった生活リズムをもとに戻すカギとなる朝ごはん！

決まった時間に食べることで、よい生活リズムをつくれます。

また、食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣は、栄養バランスのよい食品摂取に関係します。

🍏食育の森🍏

清原中の食育の森には「ブルーベリー」などの木があります。

8月中旬に、男子ソフトテニス、男子バドミントン部のみなさんがブルーベリーの実を収穫してくれました。この実は、21日のマフィンに使用する予定です！！楽しみにしてください。



たくさんとれました！給食に使ってください。



もうすぐ十五夜給食!

十五夜は別名「中秋の名月」や「芋名月」といいます。この日には、月見団子をお供えるイメージがあります。しかし本来は芋、それも里芋を供えるもので、そこから「芋名月」の別称がつけました。収穫したさつま芋や、里芋等を黄色い月に見立てて、みんなで祝うのが十五夜です。

給食では、9月10日の十五夜の日が土曜日のため、少し早いですが5日の月曜日に「さつまいもごはん」などのお月見のメニューが出ます。

「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの



だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜ときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよべれます。

東アジアで共通のお祝いごと



十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕（チュソク）」といわれます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。

日本だけの「十三夜」



日本だけに、十五夜の後もう一回、お月見があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよばれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。

ヤシオマスの塩焼き29日（木）

「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」によって、「ヤシオマス」が無償提供されます。ヤシオマスは、栃木県水産試験場が開発したニジマスの改良種です。ニジマスは、通常大きくなって成熟すると肉質が落ちてきます。大きくなっても卵を持たないように改良されたのが、ヤシオマスです。栄養が卵ではなく身の方にまわるので、大きく美味しく育つのです。

身の色が栃木県の県花、ヤシオツツジの花の色（ピンク色）に似ていることから、ヤシオマスと名付けられました。