



朝夕には秋の気配が感じられるこの頃ですが、昼間は残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れを解消し、夏休みで乱れがちだった生活リズムを早く整えるには朝ごはんを食べることが近道です。

6月に実態調査をしました。「朝食をほとんど食べない生徒」が湖北中学校では4%いました。(市内の中学校平均は、3%) 成長期の中学生には、特に朝ごはんが重要です。勉強や部活動、体育祭練習に積極的に取り組めるようにしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

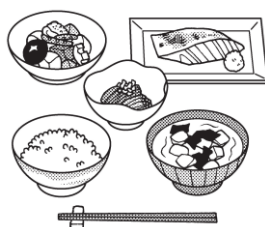
運動を支える“栄養”と“休養”

スポーツの秋を迎えます。筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように食事は大切です、「食べることもトレーニング」という人もいます。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。



世界が注目する！日本型食生活

日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、野菜、海藻、豆類などさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい食事内容にあると国際的にも評価されています。また、日本各地で生産される農林水産物を多く取り入れることも特徴です。昔ながらの食事スタイル、日本型食生活を心がけましょう。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



重陽の節句

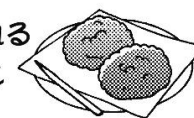
9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句のひとつですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも食用菊を使ったあえ物を出しました。



クイズ

おはぎとぼたもちの違いは？

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



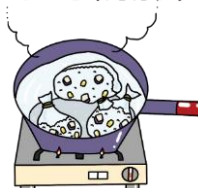
彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

©/㊞

災害に備えて ポリ袋で炊くごはん

【材料(1人分)】
 無洗米…………… 100mL
 水…………… 120mL
 ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜
 さつまいも(角切り)…………… 適宜



【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
 - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
 - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
 - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
 - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずにすむ。

9月は、防災月間です。災害時を考えて乾物を使った調理を試みましょう。9/3の給食では、乾物のわかめ、切り干し大根、常温で保存できるミネラル強化ゼリーを使った献立でした。