

9月給食だよ!

平成30年8月28日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

夏休みも終わり、学校生活がスタートしましたが、お子さんの様子はいかがですか？
まだ、夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人には、「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果、早く寝られるようになるそうです。秋は学校行事が多く行われる時期。まずは、「早起き⇒朝ごはん⇒早寝」で充実した学校生活を送る基礎固めをしましょう。



鉄分

足りていますか？



鉄は私たちの体にとって大切な働きをしている栄養素ですが、普段の食事ではなかなか摂取しにくい栄養素でもあります。22日の運動会にむけて、これから練習も本格的になります。ご家庭でも鉄分の摂取を意識した食事を心がけてみましょう。

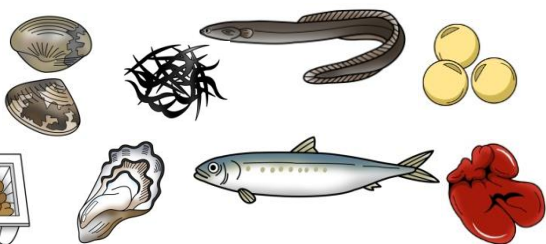


鉄の働き 体内に3~4g存在して、主として赤血球をつくるのに必要な栄養素。体内の鉄の70%がヘモグロビンの成分となり、残りの約25%は肝臓などに貯蔵されている。ヘモグロビンは、呼吸で取り込んだ酸素と結び付き、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ役目をしている。

鉄が不足すると 鉄の不足は貧血を招く。貧血とは、血液に含まれる赤血球やヘモグロビンが減少し、血液の酸素運搬がうまくいかなくなり、体が酸欠状態になることである。貧血になるとめまいや頭痛、筋力低下や疲労感といった症状が現れる。また、心臓は酸素を送りだそうとフル回転するので、どうき・息切れをしやすくなる。

《鉄分の多い食品》

レバー、イワシ、サンマ、ウナギ、カキ、アサリなどの魚介類や、ヒジキなどの海藻、大豆とその加工食品



鉄はいろいろな食べ物に含まれていますが、体内に吸収される量は大変少ない栄養素です。

○鉄の吸収をよくするものは
ブロッコリー、ほうれん草など
葉酸が多いもの

×鉄の吸収をさまたげるものは
お茶、紅茶、コーヒーなど
タンニンが多いもの
があります。

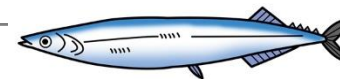
旬を味わう

さつまいも

主成分の「でんぷん」は、加熱することで一部が糖質に変わり、甘みが増します。

切ると出てくる白い液は「ヤラピン」という樹脂の一種です。ヤラピンは腸の蠕動運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でお腹の調子を整えてくれます。

さんま



夏から秋が旬の魚です。主な産地は、北海道・岩手県・宮城県・福島県です。さんまには、脳の働きをよくしたり、血栓を予防したりする働きのあるDHA・EPAが豊富に含まれています。

なし



なしは「石細胞」という食物繊維からできていて、これがシャリシャリした食感のもとになっています。時期によって品種が異なり、8月上旬から「幸水」「豊水」、9月上旬から「秋月」、下旬からは「新高」「新興」が出荷されます。

9月9日は、「重陽の節句」です

1月1日は「元旦」、3月3日は「桃の節句」、5月5日は「端午の節句」、7月7日は「七夕」、そして、9月9日は「重陽の節句」です。古来、中国では、奇数は縁起のよい“陽”の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」としてめでたい日と考え、祝っていました。日本でも、「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でる催しが多く行われています。また、この日は「栗の節句」ともいわれ、旧暦では、ちょうどこの頃から多くの田畑の収穫が行われたので、栗ご飯を炊いて祝うところもあります。

8月の一コマ

給食用の掲示板を設置しました!

職員室前と給食室前に、給食用の掲示板を設置しました。毎月、その月の食に関する情報を掲示して発信していく予定です。9月は、「お月見」についてと「まごわやさしい」の意味について掲示してあります。また、クイズ形式や触れることができる掲示物も取り入れました。ぜひご覧になってください。

