

9月食育たより



令和4年9月1日
中野区立中野第一小学校

長かった夏休みが終わりました。休み明け、皆さんの生活リズムはどうでしょうか？9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて元気にすごしましょう。



体内時計、乱れていませんか？



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間に周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

起きたときはエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がります。また血の流れが良くなったり、胃腸も働き元気に1日を始められます。



1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいます。



朝の光を浴びると体内時計がリセット！ズレが調整されます。



3回の食事を毎日同じ時間にとることも大切です。

9月9日は 重陽の節句



節句とは、中国から伝わった暦の上での風習を、稲作を中心とする日本人の暮らしに合わせて取り入れたものです。昔はたくさんの節句がありましたが、江戸時代に特に重要な節句を五つ選び、「五節句」としました。人日の節句（1月7日）、桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）、七夕の節句（7月7日）、重陽の節句（9月9日）がその五節句です。重陽の節句は菊の節句とも呼ばれ、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして、無病息災（病気をすること無く、健康で元気に暮らすこと）や長寿を願います。

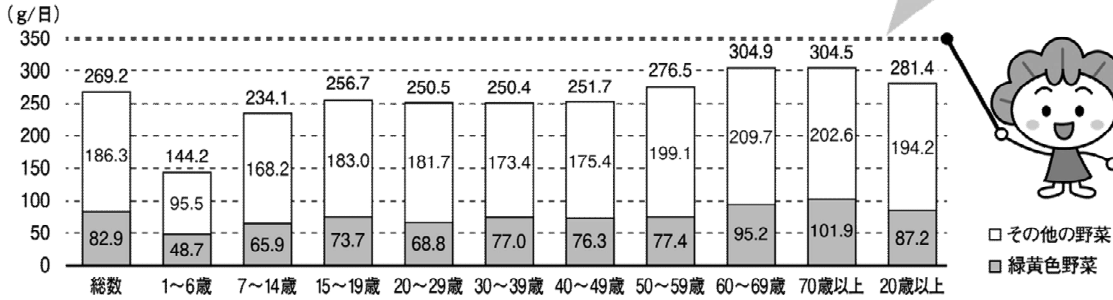
給食でも皆さんが健康であるように願って、9日に菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」と「菊花みかん」、菊の花が入ったおひたしをつくります。残さずおいしくいただきます。

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1人1日当たりの野菜摂取量の平均値 **350g** (うち緑黄色野菜 120g)



出典：厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を 70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので**+1皿**

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

<p>肌を丈夫にする</p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p>便秘を予防する</p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p>高血圧を予防する</p> <p>カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p>食べ過ぎを防ぐ</p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	--	---