

9月食育たより



令和6年9月2日

中野区立中野第一小学校

なが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・朝ごはんなどで生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



体内時計、乱れていませんか？



はやお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」というリズムが整います。

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、胃腸も働きやすくなったりと元気に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！リズムが調整されます。



3回の食事を毎日同じ時間にとることも大切です。



じゅうごやこんだて ～十五夜献立～



9月17日の給食は、十五夜献立です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。十五夜の日は、旧暦8月15日の月を指すため毎年変わり、今年は9月17日が十五夜になります。また、日本古来より続く月を愛でる風習「お月見」は十五夜である中秋の名月に、収穫の喜びを人々と分かち合うものとされています。その習慣には、ススキを飾ったりお月見団子を食べたり、さつまいもや里芋などの芋類をお供えしたりしており、今でも続いています。

9月17日の献立では、十五夜を感じられるさつまいも芋ご飯と月見団子汁が出ます。楽しみにしてくださいね。

野菜料理を+1皿食べましょう。

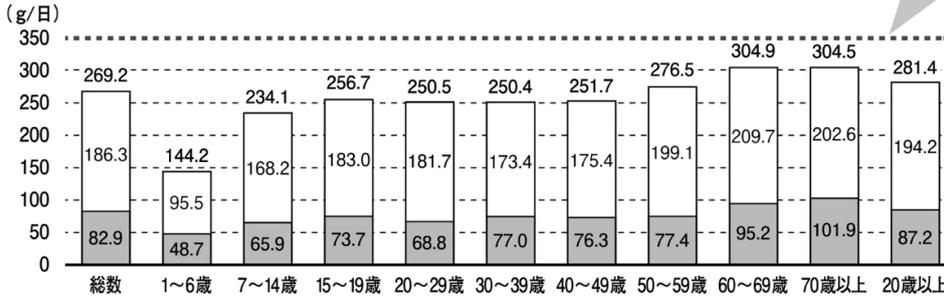
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」



□ その他の野菜
■ 緑黄色野菜

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

細切りのにんじんとピーマン、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！

肌を丈夫にする

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。

便秘を予防する

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。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

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。