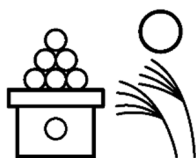


しょくいくつうしん 食育通信

がつこう
9月号



令和5年9月1日
茨木市立山手台小学校
栄養教諭 栗原 佳菜子

夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。みなさんはどのような夏休みでしたか？
長い休みの間に、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？生活のリズムを
しっかり整えて2学期を楽しみましょう。



つきみ お月見

お月見とは旧暦の8月15日に行われます。この日は十五夜(中秋の名月)と言われ、1年の中で1
番美しい月を見ることができます。十五夜の日には「月見だんご」「すすき」「里芋」をお供えて、
秋の収穫を感謝し、豊作を願います。

月見だんごは、穀物が取れたことを感謝し、お月様に見立てるために作られています。そのため
団子の材料はお米から作られた粉(上新粉)がふさわしいとされています。昔は月明りを頼りに
農作物の手入れや収穫をしていたこともあり、月は農家の生活にとってとても重要な役割を
果たしていたことから神として崇められていました。また、東日本では、一口サイズの丸い団子を
ピラミッド型に積み上げてお供えます。西日本では細長くした団子に「あんこ」を巻いて「里芋」を
イメージしていて、これらを積まずに並べます。そこから今でも西日本では「芋の名月」とも
呼ばれています。地域によって違いがありますね。

今年は9月29日(金)が十五夜にあたります。給食ではお月見にちなんだ献立として9月27日
(水)に「月見団子」、9月29日(金)に「里芋と鶏肉の中華煮」が出ます。

ひがしにほん
東日本の
つきみだんご
月見団子



にしにほん
西日本の
つきみだんご
月見団子



運動と食事について知ろう

スポーツの秋!!秋には運動会もありますね。だんだん暑さもましになり、運動をするのによい季節になってきます。元気に楽しく運動するために、気をつけたいことをしましょう。

生活習慣

早起き



早寝

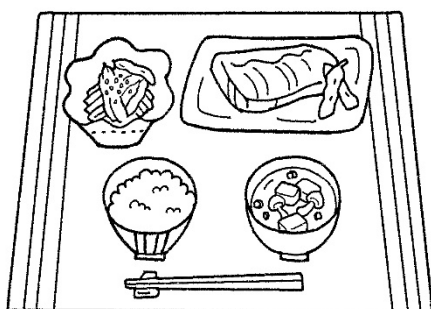


朝ごはん



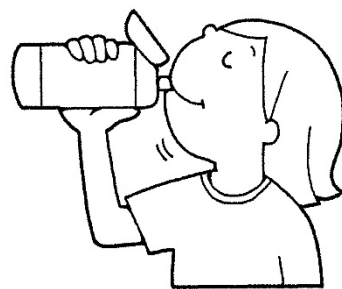
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

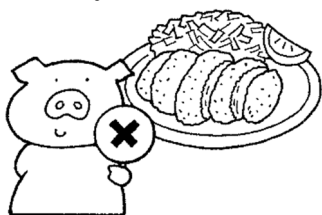
運動会の前日は、

何を食べればよいの？

エネルギーのもとになるごはんを多く食べましょう。

勝負に『かつ』のために、とん『かつ』などを食べるのは、あぶらが多く、おなかの中にある時間が長くなってしまうので、おすすめできません。

さっぱりとした食べなれたおかずを食べるのがよいですね。



水分補給は何を飲む？

ふだんは水やお茶などにしましょう。汗を多くかくときは、塩分をとることが必要です。スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。しかし、スポーツドリンクは、さとうが多く含まれているものもあります。また、ジュースや炭酸飲料などにもさとうが多く含まれています。たくさん飲むとさとうのとりすぎになるので、ひかえましょう。

