給食だより９月

令和７年９月１日
江戸川区立上小岩小学校
校長　宮本知司
栄養士　髙橋真樹子

長い夏休みも終わり９月になりました。９月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

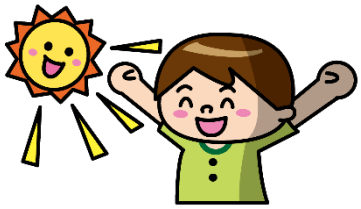
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夏の疲れ残っていませんか？

夏の疲れを感じる人は、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やビタミンB₂を食事で補うようにしてみましょう！

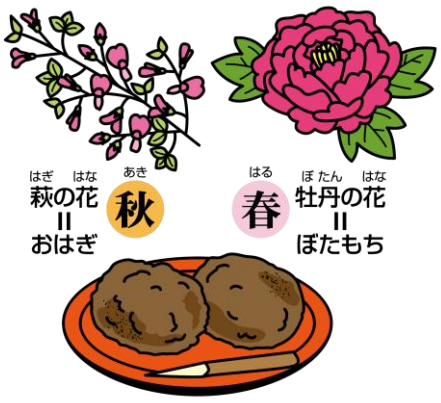
ビタミンB₁が多く含まれる食品・・・豚肉　大豆　ナッツ　ほうれんそう

ビタミンB₂が多く含まれる食品・・・魚介類　海藻　牛乳　卵

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に２回あり、春分の日と秋分の日の前後７日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方です。春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、１年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

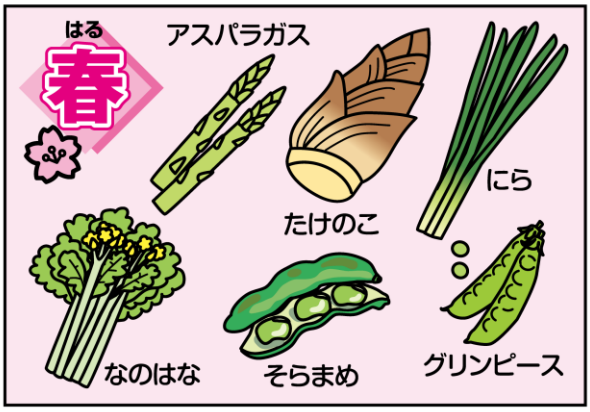
◆体によい効果がある！

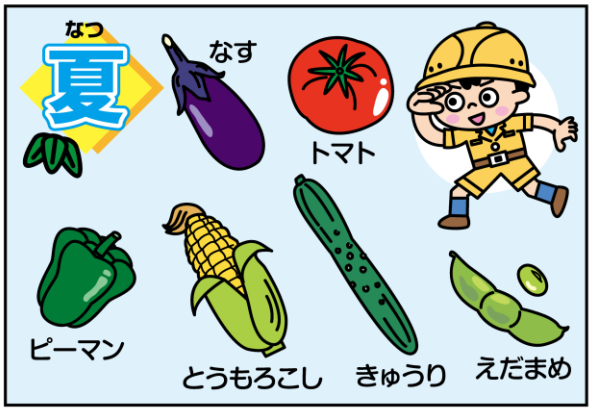
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

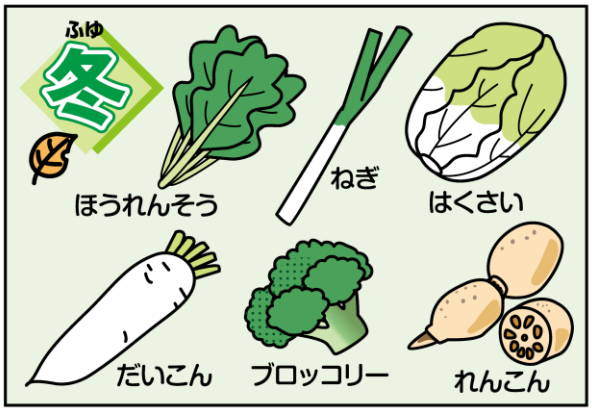
◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！







給食にも旬の食材を多く取り入れています。９月は、色々な種類のきのこを使ったピラフや、さつまいもごはん、里芋のみそ汁を作ります。またデザートにもぶどうやマスカット、梨などの旬の果物を使用しますので楽しみにしていてください。