

9月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和4年8月25日発行

夏の疲れを吹き飛ばそう!

なが なつやす お がっき はし がつ こよみ うえ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月からは 暦の上では
あき 秋になりますが、まだまだ残暑厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい
じき 時期ですので、しょくじ すいみん きそくただ せいかつ こころ
食事と睡眠をしっかりと、規則正しい生活リズムを心
がけ、まいにちげんき とうこう
毎日元気に登校できるようにしましょう。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

- ぶたにく 豚肉・ハム
- げんまい 玄米
- はいがせいまい 胚芽精米
- まめい 豆類
- たらこ タラコ
- うなぎ ウナギ
- しゅじつるい 種実類

アリシンを含む食品

- たまねぎ たまねぎ
- にら にら
- ねぎ ねぎ
- らっきょう らっきょう
- にんにく にんにく

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上、小学生で1日300g以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



今月の献立から

- 季節の献立：えだまめごはん 5日(月)
なし(梨) 6日(火)
きのこおこわ 26日(月)

9月10日は中秋の名月です。月見団子や里芋などをお供えする習慣があります。給食では、9日(金)に団子や里芋の入った「お月見汁」を提供します。