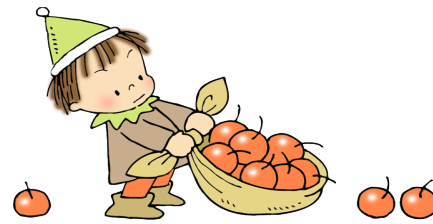


9月給食だより



2学期がスタートして、3週間が経ちました。さわやかな風が吹いてすっかり「秋」のような日もありますが、残暑や毎日の気温の変化への対応に体の疲れが出てくる頃です。

疲れに負けない身体を作るためには『早寝・早起き・朝ごはん』を基本とした生活リズムが、整っていることが、大切です。朝日を浴びて体内時計を調節し、脳の栄養になる炭水化物を含んだご飯やパンをしっかり食べて、健康な身体を保てるようにしましょう！

エネルギーのもとになる炭水化物をとって 勉強も運動もがんばろう！



炭水化物はエネルギーのもとになり、わたしたちが毎日歩いたり体を動かしたりするために、大切な栄養素です。わたしたちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の約50～70%を炭水化物から摂取しています。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



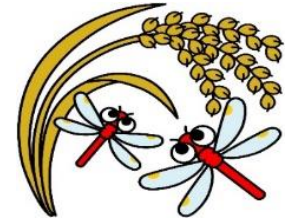
ブドウ糖（体内で炭水化物が分解されたもの）は脳のエネルギー源になります。ですから、炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたりボーッとしたりしてしまいます。脳をすっきりさせ勉強に集中するため、炭水化物が多く含まれている食品をきちんととるようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう

● ごはんやパンなどに多く含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解されて、脳の唯一のエネルギー源になります。● ですから、朝ごはんを食べないと、脳がボーッとしたりボーッとしたりしてしまいます。● 元気に勉強したり運動したりするためにも、毎朝しっかりと食事を取りましょう。



● 新米の季節になりました ●



馬宮西小では、学校のとなりの田んぼで育ったお米を、給食で使用しています。今年は9月14日から新米が給食に登場しました。

8月31日、稲刈りが行われました。学校の周辺の田んぼは、その後、どんどん稲刈りが進んでいます。馬宮西小の子どもたちは、毎日見る風景の中で季節を感じることができる素晴らしい環境で過ごしています。



稲刈りのあとは、お米農家の中嶋さんに精米、袋詰めをしていただいて、お米が学校に届きます。毎回丁寧にお米の選別をしてから、袋詰めをさせていただきます。お米は精米すると酸化が始まってしまうので、給食の献立に合わせて、2週間ごとに精米したてのお米を届けていただきます。お米も野菜と同じように新鮮さが大切です！



● 9月21日 十五夜（中秋の名月） ●

旧暦の8月15日を「十五夜」といって、昔からこの日の夜にお月見をする習慣があります。「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」の名前も旧暦に由来しています。もちろん満月は、毎月あるのですが、旧暦の8月「中秋」の満月はもっとも明るく美しく見るとされ、特に大切にされたようです。

今年の十五夜は9月21日（火）です。給食では「十五夜献立」として、月見団子汁・十五夜ゼリーをいただきます。ご家庭でもお月見団子とともに、きれいな月をながめてみましょう。



● 9月23日 秋分の日（お彼岸） ●

秋分の日には春分の日と同様に「昼と夜の長さがほぼ等しくなる日」です。また、秋分の日を中日にした一週間を「お彼岸」と呼び、お墓参りに行くなど先祖を敬う習わしが多くあります。秋分の日には「おはぎ」、春分の日には「ぼたもち」をいただく習慣もあります。「おはぎ」と「ぼたもち」は名前は違っても同じ食べ物です。もち米を炊いて丸めたものをあんこなどで包んだ和菓子です。秋は萩の花の季節だから「おはぎ」、春はぼたんの花の季節だから「ぼたもち」と呼ばれます。（地域により多少異なります）昔の人が季節や自然をととても大切にしていたことを感じる習わしですね。「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざもあります。秋はもうすぐです。

