

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。暦の上では「秋」なのですが、まだまだ昼間はとても暑く、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！**



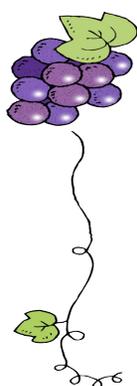
効果1 体を動かすよ
炭水化物はエネルギーのもとになり、わたしたちが毎日歩いたり体を動かしたりするために、大切な栄養素です。わたしたちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の約50~70%を炭水化物から摂取しています。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



効果2 集中力が増すよ
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、脳がボーとした状態ですぐすことになってしまいます。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とりましょう。

● 9月23日 秋分の日（お彼岸） ●

秋分の日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。



お子様と一緒に
お読みください

● 新米の季節になりました ●



馬宮西小では、お米農家中嶋さんが、同じ馬宮で育ててくださったお米を、給食で使用しています。今年は9月4日から新米が給食に登場しました。



8月後半から、学校の周辺の田んぼは、稲刈りが始まりました。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るなあと感じます。



中嶋さんは稲刈りの後、精米・袋詰めをして、定期的に学校にお米を届けてくれます。毎回丁寧にお米の選別をして、袋詰めをしてくださっています。お米は、精米するとすぐに酸化が始まってしまうので、給食の献立に合わせて、精米したてのお米が届きます。お米も野菜と同じように、新鮮さが大切です！

● 有機栽培 ●

さいたま市近辺で農業を営む農家さんの団体「さいたま有機都市計画」に所属している「こぼと農園」の野菜を2学期から給食に使用できるようになりました。「さいたま有機計画」の農家のみなさんは、畑の持つ「地力」によって農作物を育てる栽培方法を行っています。農薬を使用せず、農作物の自然に育つ力を大切にしている栽培方法です。また、伝統野菜と呼ばれる日本に昔からある品種の栽培にも力を入れているそうです。

こぼと農園は、見沼たんぼに畑を持ち、いろいろな野菜の栽培をしています。9月下旬から「子どもたちの給食に安全でおいしい野菜を使ってほしい」というあたたかい気持ちのこもったおいしい野菜が届きます。今月は、江戸東京野菜に指定されている「砂村一本ねぎ」を19日・22日・28日に使用する予定です。