

# 中学校 給食・食育だより

令和3年(2021年)8・9月  
第一学校給食共同調理場

長い夏休みが終わり、二学期が始まります。まだまだ気温が高く、厳しい暑さが続きますが、しっかり水分補給を行い、熱中症に注意しましょう。

## ジュースの飲みすぎに注意しよう！

冷たくておいしいジュースをつい飲みすぎてしまう時期です。甘いジュースを飲みすぎると、太ってしまったり疲れやすくなってしまったり、生活習慣病の原因になります。炭酸飲料などはもちろんですが、果汁100%のものでも糖分を多く含んでいるので、水のかわりにたくさん飲まないように注意しましょ



### Q. どうして疲れやすくなるの？

水に溶けた糖分は吸収されやすく血糖値が急に上がります。すると上がりすぎた血糖値を下げるために、すい臓からインスリンがたくさん出て、逆に低血糖となり、疲れやすくなります。こうした事が習慣化すると、すい臓に大きな負担がかかります。

## 8・9月の旬の食材

### ★冬瓜: 8月30日(月) 冬瓜スープ

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。上手に保存すると冬までいたまないためこの名前が付けられました。水分をたっぷり含んでいるので熱中症の予防にピッタリの食材です。



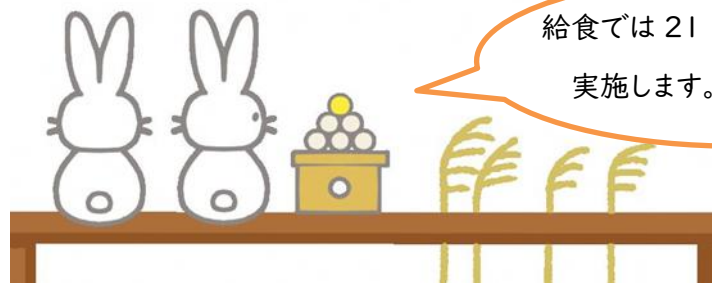
### ★夏野菜: 9月15日(水) 夏野菜のキーマカレー

夏野菜のキーマカレーには、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトなどの夏野菜が入っています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンする働きがあります。



# お月見

お月見は、農作物や月見団子などを供えて月を眺め、作物の収穫に感謝する行事です。平安時代に中国から日本に伝わりました。元々は月を眺めてお酒を飲んだり、俳句を楽しんだりする習慣でしたが、江戸時代になり庶民に広がるにつれ、収穫祭の意味が強くなっていきました。



給食では21日にお月見献立を実施します。お楽しみに！

## 九州・沖縄地方の料理が登場します！

中学校給食では、8月から3月にかけて日本各地の料理が登場します。今月は九州・沖縄地方の郷土料理や伝統料理です。

★8月30日 ゴーヤチャンプルー: 沖縄



★9月10日 トリニエラ: 大分

★13日 ヒカド: 長崎・・・ヒカドはポルトガル語で「ものを細かく刻む」を意味する煮込み料理で、さつまいものとりみが特徴です。

★14日 八杯汁: 宮崎

★22日 タイピーエン: 熊本

★24日 きびなごのかりん揚げ: 鹿児島

★29日 がめ煮: 福岡・・・博多の方言で「寄せ集める」を意味する「がめぐり込む(肉や野菜など色々な食材を入れる)」が名前の由来の煮物です。