

# 中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)8・9月  
第一学校給食共同調理場

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。また、しっかり食事をとることも熱中症の予防につながります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 夏の終わりと秋の走りを感じよう!!

夏休み明けで残暑も続いています。9月に入れば“食欲の秋”です。夏の旬の終わりと秋の旬の始めてある走りを食事からも感じつつ、季節の移り変わりを楽しんでください。

### 8・9月の旬の食材



#### ★なす:なすのみそ汁 8月29日(月) なすのベーコン炒め 9月20日(火) など

夏に美味しい野菜の一つです。独特な色合いのなすですが、もともとは白色のたまご型です。そのため英語では“Eggplant”と呼ばれ、直訳するとたまごの植物という意味になります。

#### ★かぼちゃ:夏野菜のカレー 8月26日(金) かぼちゃのみそ汁 9月9日(金) など

夏野菜の一つですが夏に収穫され、貯蔵することによって追熟されるため、秋や冬にかけてより甘みが増します。夏のかぼちゃはさっぱりと、気温が低くなるにつれてねっとり甘くなるのが特徴です。

#### ★さといも:筑前煮 9月1日(木) けんちん汁 9月30日(金) など

秋が旬の食材です。関西では“小芋”とも呼ばれます。食物せんいがたっぷりでおなかの調子を整える働きがあります。また、まん丸の形から満月に見立てて、お月見では欠かせない食材です。

#### ★さつまいも:さつまいものみそ汁 9月28日(水)

秋の代表といえる食材です。さつまいもは種類によって食感が異なり、ねっとり水分が多く甘いものや、ホクホク食感のものなど様々です。名前の由来は昔の鹿児島県の薩摩藩で栽培がされていたからです。

## 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がありました。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9月12日(月)にお月見献立がでます!



## 甘い飲み物のとりすぎに注意しよう!



冷たくておいしいからといって甘い飲み物をとりすぎると、太りすぎや疲れやすくなったり、生活習慣病の原因になります。スポーツドリンクや炭酸飲料、果汁100%のジュースなども糖分が多いため、水やお茶の代わりに飲むのはやめましょう!

### Q,どうして疲れやすくなるの?

飲み物に溶けた糖分は吸収されやすく血糖値が急激に上がります。急激に上がった血糖値を下げるために、すい臓からインスリンが大量に出るため、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。また満腹感も感じるため、食事量も減ってしまい、結果として必要な栄養量が確保できなくなったり、食事のバランスが崩れたり悪循環につながります。