



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 5年 9月
嵐山町学校給食センター



暑い夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休み中与学校生活とでは、生活リズムが変わります。学校の生活リズムに早く慣れるためにも、早寝！早起き！朝ごはん！を基本に、1日3食しっかり食べましょう。

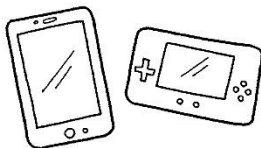
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



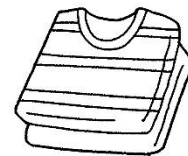
生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



食育の日には、日本全国の味を給食で紹介します！
今月は、加賀百万石の石川県です。

今年の十五夜は9/29です。給食では29日に、いも名月にちなんで、里芋たっぷりの筑前煮とお月見をイメージしたゼリーが出ます！

石川県は、日本海に突き出た能登半島と、山地と平野からなる加賀地方があり、四季折々の山海の幸をふんだんに使った料理が多くあります。さらに、長い歴史の中で、大陸との交易品や文化を取り入れ、料理と器との調和を大切に食文化へと発展しました。

20日の給食では、治部煮風とブリみそ漬けフライが出ます。治部煮は代表的な郷土料理で、鴨肉と麩や野菜を使った煮物です。給食で鴨肉を出すことは難しいため、鶏肉を使います。そして、能登は日本有数の天然ブリの産地です。品質が良く、出世魚で縁起がよいことから、江戸時代には、藩主への献上品とされていたそうです。給食では、ブリの臭みを感じにくくした、みそ漬けフライが出ます。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

