

9月 食育たより

かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡町学校給食センター
2026年 9月



「生活リズム」乱れていませんか？



長い休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休みの夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏のつかれも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

朝日を浴びることで、すっきり目を覚ますことができます。また、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がない人も、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事のひとつに「お月見」があります。旧暦 8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空にうかぶ月をながめながら、秋の収穫に感謝してお祝いする風習があります。別名で「いも名月」ともいい、里いもをおそなえしたり、里いも料理を食べたりします。また、お月見に欠かせない月見団子には、満月のような丸など地域によってさまざまな形があります。



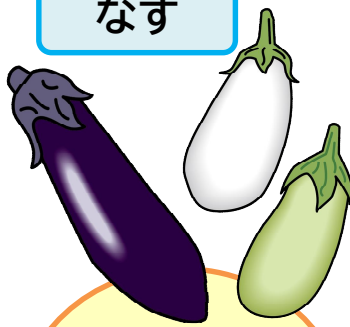
今年の中 秋の名月は
9月25日 金曜日です。



旬の野菜と上郡町産の食材を知ろう

“旬”とは、食べ物がたくさんとれて一番おいしく、栄養たっぷりの時期のことです。旬の時期は、天気や品種、さいばいされる地いきで変わります。
今は、ハウスさいばいなど、さいばい技術の向上や海外から輸入され、1年中お店にならんでいます。給食で使われる旬の野菜と上郡町で作られるたくさんの野菜についてお伝えしていきます。

なす



日本の収かく量
1位 高知県
2位 熊本県
3位 群馬県

起源：インド 分類：ナス科ナス属

インドから世界中に伝わり、日本には、7世紀に中国からやって来ました。8世紀の奈良時代にはさいばいが始まりました。

なすは、世界中でさいばいされている野菜で、つけ物、汁物、炒め物、揚げ物など、どんな料理にも合います。よく見るなすは、へたから実までむらさき色で、ふっくらとしたやや長いたまご形です。最近は、白色、緑色、白とむらさき色のしましまや、丸い形や細長い形のものもあります。

ナスニン…皮のむらさき色、老化や病気の予防
葉酸…赤血球を作るのを助ける働き
カリウム…体内の水分・食塩の調整
β-カロテン…皮にふくまれる、めんえき力を高める

ナスニン

ようさん 葉酸

カリウム

β-カロテン

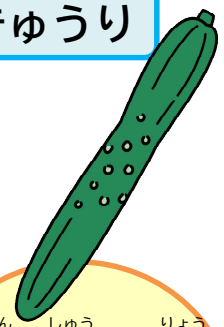
起源：インドのヒマラヤ山脈 分類：ウリ科キュウリ属

紀元前に中国へ東南アジア経由とシルクロード経由で持ちこまれました。日本には、10世紀以前にやって来ましたが、全国に広まったのは、江戸時代末期です。

きゅうり1本には、約95%の水分がふくまれているため、ギネス世界記録に「エネルギーが低い果実」として認定されていますが、栄養がないわけではありません。

きゅうりの実は、さらに成長すると緑色から黄色くなります。昔は、黄色い実を食べていたことから「黄色いウリ」で「黄瓜」と名づけられました。

きゅうり



日本の収かく量
1位 宮崎県
2位 群馬県
3位 埼玉県

ククル ビタミン K

ククルビタミン…苦味成分、老化や病気の予防
ビタミンK…骨の健康維持や止血するときに働く
カリウム…神経や筋肉の機能の調節
β-カロテン…皮にふくまれる、目の健康維持

カリウム

β-カロテン

今月の地元食材

かみごおりちょう 上郡町	きゅうり、ズッキーニ、玉ねぎ、にんにく、なす、しいたけ こまつな
ひょうごけん 兵庫県	おおむぎ 大麦、たまご、マッシュルーム、もやし、とうふ、あつあ 豆腐、厚揚げ



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。

