



# 食育だより 9月号

令和3年9月1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道立函館高等支援学校

新学期が始まり、もう9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。朝夕は気温が下がり、一日の気温差で体調をくずしやすくなっていますので、食生活を見直し、元気に過ごしましょう。

## 夏の疲れを回復させよう！



そんな時には…



## 地場産物が給食に！

9/7 から 11/8 まで函館産を使用します。

学校給食では、地場産物の活用の促進が図られています。私たちが住む函館地域の地場産物を知り、生産者の方の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭にも積極的に取り入れていきましょう。



ちょうよう せっき

### 9日重陽の節句「あずきゼリー」が無償提供されます

この機会にあずきと砂糖について学びましょう

#### 「あずき」について

縄文遺跡から発掘され、古事記にも記述が残っていたほど古くから人々の生活と密接に結びついた豆で、あずきの赤色に魔除けなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。主な栄養は炭水化物ですが、食物繊維やビタミンB1なども含まれています。

#### 「砂糖」ができるまで

1. 砂糖の原料のてんさい。これをスティック状に切る。
2. 温水に浸し糖분을抽出する。
3. 糖液の糖分以外を石灰や炭酸カルシウムを用いて、吸着除去する。
4. イオン交換樹脂にてさらに除去する。
5. 非糖分を除去した糖液を凝縮する。
6. 結晶化させ、乾燥させる。

### 9月21日 お月見

中秋とは、旧暦の8月15日にあたり、今年は9月21日になります。月見には月見団子をお供えしますが、里芋の収穫期とも重なるので、里芋をお供えする地域もあり、「芋名月」とも呼ばれます。

給食では、「月見団子汁」と「里芋のそぼろ煮」でお月見を迎えます。



夜は月を愛でながらゆったりとした時間を過ごしてくださいね。