

食育だより 8・9月号

令和6年8月23日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道函館高等支援学校

いよいよ2学期の始まりです。夏休みの間、朝寝坊をしたり、朝食を抜いたり、夜更かしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強や運動をするために、まずは生活リズムを整えましょう。

夏休み明けの生活リズムを整えよう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし一日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。



体内時計を正常に働かせるために

- ① 朝の決まった時間に太陽の陽をあびる。
- ② 1日3回の食事を規則正しくとる。特に朝食はしっかり摂る。
- ③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)。

8月31日

野菜の日

野菜をもっと食べよう

野菜は、体の調子を整える働きを持つ栄養素であるビタミン・ミネラルを豊富に含みます。また野菜が重要な供給源となっているカリウム、酸化ビタミン(ビタミンA、C、E)、食物繊維は健全な生活習慣病などの病気を予防し、健康的な生活を維持するのに役立つとされています。

毎日 **350g以上**の野菜を食べるように心がけましょう。

β-カロテン (ビタミンA)

免疫機能を維持する。



かぼちゃ

ビタミンC、E、リコピン、アントシアニンなど

抗酸化作用によって細胞の健康維持を助ける。



たまねぎ

食物繊維

お腹の調子を整える。
過剰な糖質や脂質の吸収を抑える。



アスパラガス

ごぼう



白菜

アビーン(香り成分)

リラックス効果。



セロリ

パセリ

カルシウム

骨や歯を丈夫にする。



小松菜

チンゲンサイ

カリウム

正常な血圧を保つ



レタス

9月1日

防災の日

1923年9月1日に起きた関東大震災に因みこの日が防災の日となりました。

またこの付近の日は台風の襲来が多いとされる「二百十日」にあたり災害への備えを怠らないようにとの戒めも込められています。



9月17日

十五夜



十五夜は、一年で最も月が美しい日とされ、旧暦の8月15日に当たり、今年は9月17日です。給食では、手作りだんごや里芋でお月見を祝います。

日本には、十五夜の後に十三夜でも月を愛でます。収穫した豆や栗をお供えします。

中国では「中秋節」と言い、月餅という月に見立てた饅頭をお供えします。

韓国では「松餅(ソンビョン)」という松の葉に見立てた紅白緑の餅をお供えします。

