



# 食育だより

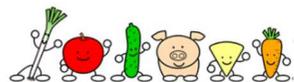
令和5年度 9月号

毎月19日は食育の日

笠間市立笠間学校給食センター

今月の給食目標 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校が再開しました。自由な時間が多い夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。健やかに成長するためには、早寝・早起き・朝ごはんをはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。生活リズムを整えて、毎日の学習や運動に励んでください。



## 大切な朝ごはん



〈参考〉農林水産省 HP めざましごはんとは？

### 朝ごはんを食べることの効果

朝ごはんは、空腹を満たすだけのものではありません。食べるとわたしたちの身体によい効果があります。

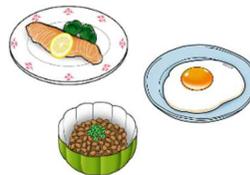
#### ①活動エネルギー源の補給

わたしたちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーが少なくなっています。朝ごはんにより、寝ている間に使われたエネルギーや午前中に使うためのエネルギーを補充する必要があります。ごはんやパンなどの**主食**に含まれる炭水化物は、脳の主なエネルギー源であるブドウ糖になります。



#### ②体温の上昇

わたしたちの身体は、寝ている間に体温が1℃低下するといわれています。特に、魚・肉・卵・大豆などを使った**主菜**に含まれるたんぱく質は、寝ている間に失われた体温を上昇させ、身体を目覚めさせます。



#### ③排便の促進

朝ごはんを食べないと、生活リズムは乱れ便秘の原因になることがあります。野菜や果物などを使った**副菜**は、ビタミンや無機質、食物繊維を多く含み、目覚めた身体の調子を整え排便を促します。



### 朝は時間がないけれど…

慌ただしい朝の時間に、毎日バランスのよい朝ごはんを用意することは大変です。しかし、昨晚の残り物を温めるだけでも主菜や副菜をそろえることができます。また、週末にごはんをまとめて炊いて冷凍しておくことで、すぐに準備することができます。できることから始めてみましょう。

### 【十五夜】

十五夜はすすきを飾ったり、月見団子や里芋料理、御神酒、秋の果物などをお供えしたりして満月を拝み、秋の収穫を祝う伝統的な年中行事です。十五夜の月は「中秋の名月」とも呼ばれます。

### 茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
9月16日(日)	9月16日から22日

#### 9月の食材『ぶた肉』

【献立名】ごはん 牛乳 ぶた肉の甘辛焼き からしあえ 実たくさんごまみそ汁

9月27日 実施予定

茨城県は、温暖な気候に恵まれた自然環境のもと、地域や生産者ごとに特色ある銘柄豚肉の生産が行われています。「常陸の輝き」や「ローズポーク」、「美明豚」など、全国から高く評価されています。

#### 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～ぶた肉の甘辛焼き～

【材料・4人分】

ぶた肉ロース切身	4切	
にんにく	1片	すりおろす
はちみつ	5g	(小さじ2/3)
酒	3g	(小さじ2/3)
砂糖	3g	(小さじ1)
こいくちしょうゆ	12g	(小さじ2)
こしょう	少々	

【作り方】

- 調味料を混ぜて、ぶた肉を漬け込む。
- フライパンに並べて両面しっかり焼く。

そのほか 9月においしい茨城の野菜・果物

ぶた肉のほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・さつまいも・チンゲンサイ・れんこん・パプリカ・ピーマン・らっかせい・奥久慈なす・惚ろにがうり・にら・ハーブ・メロン・梨・栗・ぶどう・りんご・こだますいか・ブルーベリー・かき・フルーツほおずき

### おいしい献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

減塩ポイント「香辛料や香りを引き立てる食品の活用」

香りのよい香辛料やごまなどを使うことで、うす味でもおいしく食べることができます。

9月20日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 しいらのカレー竜田揚げ ごま和え さつまいも汁