

# 食育たより 9月号

がつごう



令和7年9月 東松山市学校給食センター 佐藤

9月3日(水)から2学期の給食が始まります。学校がある生活リズムに体を戻すのが大変な人もいますが、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心がけて過ごしましょう。

2学期も、おいしい給食をお届けできるように頑張ります！



**脳のスイッチ**  
人の脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときは脳のエネルギーは不足している状態です。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが送られます。脳のエネルギー源になるのは、糖質の一種である「ブドウ糖」のみです。糖質を含むごはんやパンを食べ、脳のスイッチを入れましょう！



**体のスイッチ**  
朝起きた直後は体温が低い状態です。体温を上げて、体を活動できる状態にするには、朝ごはんは欠かせません。炭水化物やたんぱく質を摂ることで、体温が上がります。炭水化物を含む食品に加え、たんぱく質を含む肉・魚・卵・豆を食べ、体のスイッチを入れましょう！



**おなかのスイッチ**  
朝ごはんを食べることで、胃から腸へ刺激が送られ、うんちを出しやすくする運動(蠕動運動)が起こります。蠕動運動が起こらないと、うんちが出ず、便秘につながってしまいます。便秘予防には、食物繊維を含む食品を摂るのがおすすめです。野菜や果物・海藻・きのこなどを食べ、おなかのスイッチを入れましょう！

朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう！

## 9月9日 重陽の節句

「重陽の節句」は五節句のうちの一つで、中国から伝わりました。中国では、奇数は縁起のよい陽の日とされ、3月3日や7月7日などの奇数が重なる日は、多くの幸せがある日と考えられていたそうです。

中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られており、重陽の節句は菊を楽しむ行事として親しまれています。重陽の節句には、菊の花びらを浮かべた「菊酒」や秋に旬を迎える「栗ごはん」を食べる風習があります。

9日の給食には、菊型のかまぼこが入った「豆腐のすまし汁」と、栗が入った「栗入りコロッケ」が登場しますよ！



## 「食育の日」

毎月19日は国で定められた「食育の日」となっています。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。9月は、福岡県の郷土料理「かしわめし」と「にぐい」です。

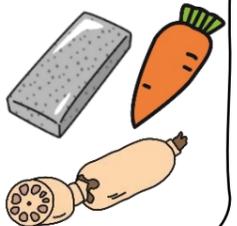


### かしわめし

九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。かしわや具材を煮詰めたものを、炊いたごはん混ぜた料理が「かしわめし」です。古くから福岡県の各地域の家庭や食堂で作られている定番の家庭料理ですよ。給食では、かしわめしの具をごはんに混ぜて食べてください。

### にぐい

角切りにした食材を醤油・塩・砂糖で味つけをしたらだし汁で煮た料理です。使う食材は、里芋・こんにゃく・人参・椎茸・れんこんなどから奇数の数を選んで決めます。一度目は汁物として食べ、時間が経って汁気がなくなってきた煮物状態を二度目と数え、「二度食う」ことから「にぐい」といわれてきたそうです。



## 9月1日は

## 防災の日

関東大震災が起こった日であること、9月が台風シーズンであることから、9月1日が「防災の日」になりました。日頃から保存食や水などを備蓄し、災害への対策をしておきましょう！

