

9がつ いただきます～す

令和6年度9月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

2学期が始まり1週間が過ぎました。

今年も熱中症を心配しなくてはならない暑い日が続きます。

29日からは生活リズムがんばり週間も始まります。

元気いっぱい、楽しく学校生活を送れるようにしたいですね。



9月21日は運動会！ 自分の力を出し切るために

成長期には、バランスのよい食事はもちろん、適度な運動と十分な休養も欠かせません。

運動する時は、熱中症予防に適度な水分を摂りながら、栄養・運動・休養の3本柱で強い体作りをしていきたいものです。



【基本2】 運動後のストレッチ

運動の後は少しでも早く休憩したい！でも、そこで、もうひとがんばりのストレッチを。

ストレッチをすると、血の流れがスムーズになることで、体中に酸素や栄養素が運ばれ、疲れを早く取ってくれます。

よい眠りや、ストレス発散などのよい効果もあります。



より強い筋肉を作る食べ方をチェック！

運動直後は、運動で傷ついた筋肉を治そうとする働きが高まります。

その時に、できるだけ早く、たんぱく質と炭水化物を一緒に摂ると、傷ついた筋肉を修復するスピードがグンと高まります。ベストはできるだけ早くバランスのよい食事を食べること。

すぐに食べられそうにない時は、手軽に食べられる、
鮭やツナのおにぎり・卵やツナのサンドイッチ・フルーツ
ヨーグルト・カステラなどがお勧めです。



【基本1】 1日3食バランスよく

たくさん動いたことでなくなったエネルギーは食べることでチャージ！

主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえると、さらにパワーアップです。

運動会は午前中。朝ご飯をしっかり食べる習慣をつけましょう。



【基本3】 はやね・はやおき

ぐっすり寝ると「成長ホルモン」が疲れを回復してくれます。

そのためには・・・
「テレビやスマートフォンは寝る1時間前まで。」
「朝起きたら太陽の光をたっぷり浴びる」



今月の〇〇の日 9月17日は「お月見」

今年の「十五夜」は9月17日。「中秋の名月」とも言われます。

給食では、9月13日にお月見給食をします。

ちょうどこの頃は、空気が澄んで月がきれいに見える頃です。日本では、秋の澄んだ夜空に浮かぶ月を愛でる風習が、平安時代から続いています。

秋の名月には、旬の食べ物の名前が付けられていて、「芋名月」「栗名月」「豆名月」と言われています。芋は里芋、豆は枝豆の事です。

もう一つのお月見

日本だけの特別な風習です。「十三夜」と言い、今年は10月15日です。十五夜だけを見ると、「片見月」と言われ、縁起が悪いとされてきました。縁起を担ぎ、2つの月を見てみませんか？



秋の七草、言えるかな？

お月見には、団子と一緒に秋の七草をお供えます。

秋の七草は春の七草とは違い、食べることはできません。

「お(おみなえし) す(すすき) き(ききょう) な(なでしこ)

ふ(ふじばかま) く(くず) は(はぎ)」と覚えましょう。

お月見にいかが？ 豆腐 de 白玉団子

秋の団子と言えばお月見団子。家庭でも白玉粉を使って簡単に作ることができます。

豆腐を使うとふんわりできるうえに、体を作るたんぱく質と日本人が不足しがちなカルシウムもとることができます。きなこで食べれば、さらに効果アップ！

子どもと一緒に作ってみませんか？きっと、「料理って楽しい！」を体験できることでしょう。



【材料】 4～6人分

白玉粉 200g
(白玉粉の袋1本分)
絹ごし豆腐 150g
(3つ入りの1個)
水 40cc～50cc



【作り方】

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れて練る。
まとまりにくいようなら少しずつ水を加える。
あくまでも少しづつ・・・
- ② まとまったら、同じくらいの大きさのボールを作る。(30個くらいできます。)
- ③ 沸騰したお湯でゆでる。ふっくらして浮いてきたら火が通ったサイン。
- ④ 水にとって冷ます。
- ⑤ 冷めたら盛り付けて好きな味付けてどうぞ。

みたらしても、きなこでも、あんこでも、フルーツ白玉でも、自分の好きな食べ方を見つけてみましょう。