



食育便り

2024年9月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

夏休みが終わり、新しい学期がスタートしました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。2学期が始まると、休み明けでまだ体が慣れていない頃に、体育大会の練習も始まると思います。食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけましょう。

ベジタブル ワンダフル

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしてお腹の調子を整える食物繊維がたっぷりです。また、野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル（フィトケミカル）」ともよばれます。人間の体にも有効に働いて、免疫力を高めたり、病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。野菜の力を健康づくりに役立てましょう！

体の調子を整える！

野菜にはビタミン、ミネラルがたっぷり。お腹の調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑える食物繊維も豊富です。



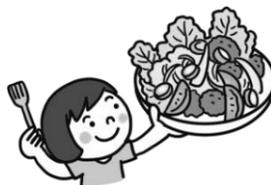
季節を感じるができる！

季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろんな野菜の味を知りましょう。



健康づくりに欠かせない！

肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。ゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。



料理の彩りが豊かになる！

彩りがきれいだと食欲が増えますね。野菜の色素には、健康づくりに役立つ機能も期待されています。



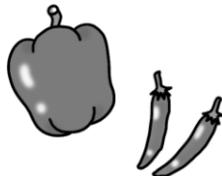
★ すごいぞ！ ファイトケミカル ★

リコピン



トマトやすいか、金時人参の赤色の成分。体のさびつきを防ぐ。

カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同様の抗酸化力をもつ。

アントシアニン



なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化を予防する。

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、むし歯予防にも効果がある。

イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐ。

硫化アリル



玉ねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミン B1 の吸収も助ける。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。防災の日は1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災を教訓にし、災害について認識を深め、心構えを準備する日として制定されました。今年は元日から能登半島地震が発生し、防災について深く意識することも多いと思います。折に触れて防災について考え、備えておきましょう。

また夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



★ 「もしも」のために、どんな備えが必要なのか考えてみましょう。

電気が止まっても、保存することができる乾物、レトルト食品、缶詰などの食料の備えを。



ガスや電気が止まっても、お湯を沸かしたり、調理ができるようにカセットコンロなどの備えを。



飲み水は、1人1日3リットルを最低3日分、できれば7日分備えておきましょう。



中秋の名月 ～ 十五夜 ～

1年の満月の中でも昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、「十五夜」ともよばれます。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を供えてお祝いする伝統があります。今年の十五夜は9月17日です。

旧暦の8月15日



昔の日本で使われていた、月の満ち欠けをもとにしたこよみ（旧暦）では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。旧暦の8月15日の満月が「中秋の名月」です。

東アジアで広く祝われる



この日の月を愛でる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では丸い「月餅」を食べしてお祝いをします。韓国では「松餅（ソンピョン）」を食べます。

月見団子いろいろ



十五夜には、日本では稲穂に見立てたすすきと、収穫された里芋などをお供えし、秋の実りを祝いました。そのため「芋名月」ともよばれます。

また月に似せた丸い月見団子をお供えします。関西では里芋型の餅にあんこを巻き付けた月見団子が食べられたりします。

日本独自、三回の月見!



平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌月の旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。お供え物も少し変わり、十三夜は「栗名月」や「豆名月」ともよばれます。