

9月給食だより

夏休みが終わり、きょうからまた学校が始まります。みなさんはどんな夏休みになりましたか？夏休みで生活習慣が乱れてしまっていないですか？乱れた生活習慣は、またきょうから整えていきましょう。

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう！ 疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。

ビタミンB1を豊富に含む食材として、豚肉や赤身肉、大豆、カリフラワー、ほうれん草などがあります。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

季節のおたより

お月見を楽しんでみませんか？

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2024年の十五夜は9月17日です。



ハラール献立

今回初めて、9月4日(水)に体験給食として、ハラール献立を提供いたします。

ハラール献立は、豚肉由来の食材とアルコールを使用しないこと、ハラールフード（神に許された食材）を使用した献立となっています。

宗教上の理由等でいつもは給食を食べられない方も、皆さんと同じ給食を食べられるように、工夫して調理します。

また、ハラール献立をとおして、ハラールについて理解を深め、世界の食生活や食事情を体験してもらえればと思います。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～活性酸素と抗酸化作用～

今回は、紫外線を浴びたことによる肌回復のための食材に関するお話です。

肌が老化する原因は、大きく分けて次の2つがあります。

①【加齢に伴う老化】 ②【紫外線による光老化】

光老化とは、紫外線を浴びることで「活性酸素」が体内にダメージを与え、そばかすやシミを増加させます。また、将来のシワやたるみにも繋がるとされています。

光老化を予防するためには、原因である活性酸素が増えた時に、活性酸素を除去する「抗酸化作用」が期待される食材をとることが重要です。

右で紹介するのは、抗酸化作用が期待される食材です。肌を回復するための食材を上手にとりいれて、綺麗な肌を保っていきましょう。

★抗酸化作用が期待される食材★



・ポリフェノールが含まれる食材

- ①ブルーベリー(アントシアニン)
- ②大豆(イソフラボン)
- ③チョコレート・ココア(カカオマスポリフェノール)
- ④緑茶・紅茶(カテキン)
- ⑤コーヒー豆(クロロゲン酸)
- ⑥ごま(ゴマリグナン)

・カロテノイドが含まれる食材

- ①人参・ほうれん草(β-カロテン)
- ②トマト(リコピン)
- ③甲殻類(アスタキサンチン)

・イオウ化合物が含まれる食材

- ①ブロッコリー(スルフォラファン)



★抗酸化作用があるが、取りすぎに注意が必要な食品★



★チョコレート・ココア

⇒油脂や糖分が多く含まれているため、摂りすぎないように注意しましょう。

★緑茶・紅茶

⇒カフェインも多く含まれているため、夕方から夜に摂取しすぎないように注意が必要です。



郷土料理の日 愛知県 9月13日（金）



「かしわのひきずり」

愛知県では、かしわ(鶏肉)を使った料理が好まれてきました。江戸時代の後期から養鶏がはじまり、発展をしながら現在にいたるまで、養鶏が盛んです。そのため愛知県では、鶏肉料理が多く、手羽先や、焼き鳥、水炊きに加え、全国的にみても珍しい鶏肉を使ったすき焼きである「かしわのひきずり」などが代表的です。

きょうの「かしわのひきずり」は、他のすき焼きとどう味が違うのか、味わいながら食べてみてください。

世界の料理の日 フィリピン 9月25日（水）

「ギニリン」



「ギニリン」は、ひき肉という意味で、ひき肉とたまねぎ、トマト、赤ピーマンなどを炒め煮にした、ひき肉の煮込み料理です。

豚ひき肉とトマトをにんにくと一緒に炒めて、醤油などで味付けして、にんにくの風味がよく、ご飯によく合う料理です。

ナンプラーも入っているので、ナンプラーの香りも感じながら、「ギニリン」をよく味わって、ごはんにかけて食べてみてください。