

# ランチタイム

## 9月号

令和 7 年 9 月 1 日  
大森第四小学校  
校長 長町 正弘  
栄養士 平野 美智代

9月は夏の疲れが出やすく、体調が崩れがちです。まずは早寝早起きから実践して、生活リズムを整えましょう。また、間食をひかえ、しっかり3食の食事をとるようにしましょう。特に朝ごはんは体を目覚めさせ、脳の栄養源になるので、しっかり食べましょう。

2学期からも毎日元気に学校に通えるように、体調を整えて健康に過ごしましょう。



### 9月の給食目標

#### 「食後は休養をとろう」

食べ終わってすぐに動くと、食べ物の消化がうまくいかなくなり、お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがあります。

胃に負担をかけないために、食後すぐに激しい運動をしないように心がけましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



## 夏の疲れを吹き飛ばしましょう

9月は夏の疲れが出る時期です。そんなときは、食べ物のパワーで体を回復させましょう。身近にある食べ物で体を元気にすることができます。

### うめ《クエン酸》

うめにはクエン酸やりんご酸等の成分が含まれています。その中でも、クエン酸は、疲労物質である乳酸を分解してくれるので、疲労回復に役立ちます。

### やまいも

いも類の中で、やまいもは生食できます。これはでんぷんの分解酵素のアミラーゼがたくさん含まれているからです。また、ビタミンB1も含まれているので疲労を回復してくれます。

今がおいしい  
季節です

さんま

### 秋の味覚 秋刀魚



さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから、「秋刀魚」の字があてられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンB群、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHAには、視力や脳の働きを活発にする作用があるといわれています。

学校では、9月30日(火)に「秋刀魚のかばやき丼」が出る予定です。



### 9月9日は重陽の節句



「重陽の節句」は、桃の節句や端午の節句と同じ、五節句のうちの一つです。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」ともいい、長寿を願って菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を飲んだりする習慣があります。また、秋の収穫のお祝いも兼ねていたため、重陽の祝い膳には、秋の味覚が多く登場します。栗ご飯を食べたり、秋茄子を焼いたり煮浸しにしたりして、食べる風習があります。給食では9月9日(木)に、食用菊の花びらを蒸したものを海苔状にして干した「菊のり」を使った「菊花ゼリー」、栗はまだ出回っていないので「さつまいもご飯」にしました。