

食育だより 8・9月号



令和7年 8・9月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

まだまだ暑い日が続きます。しかし、暦の上ではもう秋です。

みなさんは、「秋」といえば何を思い浮かべますか？

『スポーツの秋』『読書の秋』などいろいろな秋がありますが、おいしいものがたくさん実ることから『食欲の秋』ともいわれています。

旬の食材は栄養価が高く、新鮮なためおいしいです。ぜひ旬の食材を味わい、秋を楽しみましょう！

おいしい季節がやってきた！



さつまいも

秋の味覚の代表ともいえるさつまいも。

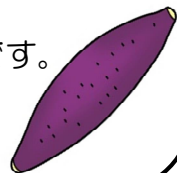
さつまいもは、芋類のなかで

1番食物繊維が豊富に含まれています。

皮にもたくさん栄養があるので、

よく洗い皮ごと食べるのがおすすめです。

食べ過ぎには注意しましょう！



栗は周りごとトゲトゲに覆われているのが特徴です。

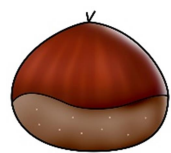
みなさんが普段食べている部分は種にあたります。

スイーツのイメージが強い栗ですが、

給食ではシチューに入っています。

栗ご飯やゆで栗のほくほく感を

味わってみてください。



くり

きのこは食べられる種類だけでもたくさんあります。

骨を丈夫にする手助けを

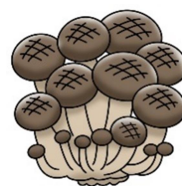
してくれるビタミンDや

便秘や腸の病気の予防に役立つ

食物繊維が豊富です。

いろいろな料理にとりいれてみましょう。

きのこ



柿には『柿が赤くなれば医者が青くなる』

ということわざがあるように、

ビタミンCがたっぷり含まれています。

ビタミンCは肌によく、免疫力を高めるため

風邪予防にも効果的です。



かき柿

せいかつ 生活リズムのキホン



早寝・早起きをする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳のはたらきに影響を与えます。夏休み中、夜遅くまでスマートフォンやゲームに夢中になっていませんか？元気の学校生活を送れるようにしっかりと睡眠時間を確保しましょう。

朝、太陽の光をあびる

朝に光をあびると、「体内時計」という体の中の時間をリセットしてくれます。毎朝光をあびると夜は眠くなり、朝はすっきりと目が覚めます。また、「セロトニン」というホルモンがでて1日元気に過ごすことができます。



1日3回ごはんを食べる

毎日決まった時間に食事をとると、体がリズムを学習しその時間になるとおなかがすきます。一度にたくさん食べるのではなく、3回に分けて食事をとることで体にエネルギーがきちんと届きます。成長期のみなさんは特に大切です。



日中は活動的に過ごす

昼間たくさん体を動かすと、夜には疲れてぐっすり眠れるようになります。さらに、外で体を動かすと筋肉や骨が丈夫に育ちケガをしにくい体になります。水分補給も忘れずに！

