

令和5年9月1日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るよう心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

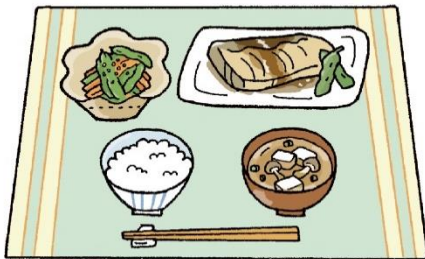
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



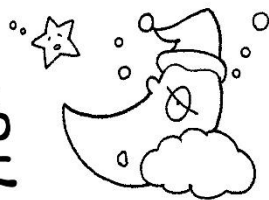
力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると食べるいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに取るように心がけましょう。

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。



免疫力アップのカギは食生活

なぜ食事が免疫力に大きく関係するかというと、体の中の免疫細胞の約6割から7割が腸の中にあるためです。腸の中の環境を整えるためには、善玉菌（体に良いはたらきをする菌）を増やす食材を積極的にとることが大切です。

① 発酵食品

味噌、キムチ、ぬか漬け、納豆、ヨーグルトなどは、善玉菌を増やす働きがあります。1日に1品目を目指して、毎日食べられると理想的です。

② 食物繊維

腸の動きを良くして、消化したものを体の外へ出す働きがあります。豆類やきのこ類、野菜やくだものに多く含まれています。日本人は不足しやすいので、給食によく取り入れてます。

③ オリゴ糖

オリゴ糖は、善玉菌のひとつであるビフィズス菌のエサとなることで、善玉菌を増やすことに役立ちます。玉ねぎや大豆製品、ごぼう、バナナなどに含まれています。

行事食～十五夜～

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。

月見は、十五夜と十三夜と年2回あり、両方を見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に美しい月を楽しみましょう。

9月29日は、お月見ゼリーをだします。



旬を味わう～梨～

なしは果物の中でも歴史が古く、奈良時代の『日本書紀』にも栽培について書かれているほどです。日本の気候風土によく合い、日本中で栽培されています。埼玉県では、明治時代の中ごろから、主に加須市で栽培が始まりました。なしは「幸水」「豊水」「二十世紀」「新高」など、さまざまな品種があり、それぞれ大きさや味に特徴があります。

埼玉県では、豊水と新高をかけあわせた「彩玉」というオリジナルの品種を開発しました。「彩玉」は重さ500gから800gと大玉です。酸味が少なく、幸水以上に甘いのが特徴です。

なしは水分が多いので、暑さで体温の上昇した体を冷やしてくれます。また、リンゴ酸やクエン酸も含まれ、夏バテ回復にも効果があります。残暑がきびしいこれからの季節、水分補給にはぴったりの果物ですね。いろいろな品種のなしを食べくらべてみてください。

埼玉県の
なしの生産量は、
全国第11位です。

