

食育だより

2026. 9月号

毎月19日は「食育の日」です！

三豊市南部学校給食センター

あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体調不良を起こしやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因で起こります。朝から元気に活動するためにも生活リズムを整えましょう。

「生活リズム」乱れていませんか？

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この体内時計は、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。特に、夜ふかしなど不規則な生活を続けていると体内時計が乱れてしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

☆☆ 生活リズムが整っているかチェックしてみよう☆☆

自分の生活を振り返り、毎日できていることに○を、できない日があることには△を、□の中に書きましょう。

朝は、決まった時間に起きています。



朝ごはんは、欠かさず食べています。



毎朝、うんちが出ている。



体を動かず遊びや運動をしている。



夕ごはんは寝る2時間前までに食べています。



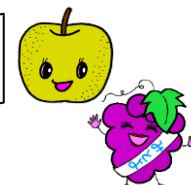
夜ふかしせずに決まった時間に寝ている。



生活リズムを整えるには、起きたら朝日を浴び、朝ごはんをしっかり食べる、そして、日中は外で体を動かすことが大切です。そうすることで、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休みに室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



学校給食では食育の日を中心に地産地消をすすめています！



☆☆ 給食の食材をピックアップ！☆☆

みとよなす	香川県でも三豊市をはじめとする西讃エリアで栽培が盛んです。三豊なすは、昭和初期に朝鮮半島へ出向いた三豊市の農家が、おいしいなすを見つけて種を持ち帰ったのが始まりといわれています。重さは300～600gほどで、全国各地でよく売られている水ナスや千両ナスの約3倍あります。肉厚なのにやわらかく、ジューシーな味わいなのが特徴です。収穫までに時間がかかるため、収穫量が少なく希少価値の高い野菜です。
さぬきのめざめ	さぬきのめざめとは、香川県オリジナルのアスパラガスの品種のことです。さぬきのめざめは、成長しても穂先が開きにくいので、通常のアスパラガスの2倍以上長く育てても収穫することができます。大きいもので全長50cmもあるそうです。穂先が締まって、根本までやわらかく、シャキシャキした歯ごたえと甘みが強いことが特徴で、収穫直後の新鮮なものは、生で食べても美味しいです。
シャインマスカット	現在栽培されている品種の中でも糖度が高く、酸味が非常に少ないのが特徴です。また、皮が薄く、種がないので丸ごと食べられます。果肉が締まっているので、ぶどうにしては珍しい、サクサクとした食感が楽しめます。他の品種に比べて一粒が500円玉程度ととても大きいです。保存する時は冷暗所に置いておき、食べる1時間前くらいに冷やせば美味しく食べられます。
なし	香川県の梨の栽培は100年以上の歴史があり、主な生産地である観音寺市豊浜町では、甘くてシャキシャキしたホウナンの梨が作られています。瀬戸内海を望むなどらかな斜面で、温暖少雨な気候と排水や風通しの良い恵まれた環境で育っています。現在は「幸水」「豊水」という品種が多く、皮が褐色がかかった赤梨です。給食では「二十世紀」という皮が黄緑色の青梨を使用しています。甘味と酸味のバランスがとれたさわやかな味で、シャキシャキとした食感が特徴です。また、形がふっくらとして、持った時にずっしりと重みを感じるものは、果汁たっぷりおいしいといわれています。

☆☆ 健康的な食べ方を身につけよう☆☆

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩 控えめ・ **野菜** たっぴりを心がけましょう

食塩は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながるため注意が必要です。