

2020年9月

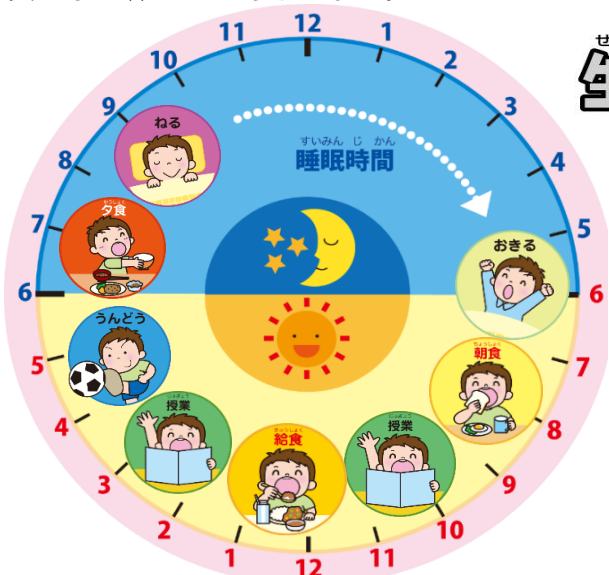


# 給食だより

大阪教育大学附属天王寺小学校



今年の夏は暑い日が続きましたが、夏ばてに負けずに夏休みに元気に過ごせましたか。9月になっても暑い日が続きますが、給食をしっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。



## 生活リズムを整えましょう

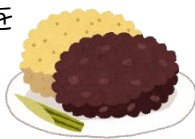
みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか。

しっかり勉強や運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの生活のリズムを整えることが大切です。夏休みに生活のリズムが乱れてしまった人は、早くリズムをとりもどしましょう。

## 9月の行事食～秋のお彼岸～

お彼岸は、春と秋の2回あります。それぞれ、春分の日、秋分の日を中日として、前後3日間を合わせた7日間です。お彼岸は亡くなった人々をしのび、祖先を敬う行事で、「ぼたもち」や「おはぎ」を作って食べます。春は、ぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は、はぎの花にかけて「おはぎ」とよばれることが多いです。

秋のお彼岸は、小豆の収穫時期とも重なり、採れたての柔らかい小豆を「あん」にできるのでつぶあんを、一方、春のお彼岸は、小豆が冬を越して皮が固くなるため、こしあんにして使用することが多いです。



## 旬の食材

ぶどう (巨峰)



黒紫色の大きな実をつけることから「ぶどうの王様」とも呼ばれる品種。皮の紫色のアントシアニンには、生活習慣病などの病気を予防する働きがあるといわれています。

## あいことばは「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」



よくかむと体にいいことがたくさんあります。「一口につき30回」をめざして、しっかりかんで食べましょう。

### ひまん予防

満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します。



### 言葉ハッキリ

舌やあごを使うのでしゃべる言葉がハッキリします。



### 歯の病気を予防

だ液が出てきて歯に食べかすが残るのを防ぎます。



### 胃腸快調

食べ物の消化を助け、胃腸にかける負担を減らします。



ひ

み

こ

の

は

が

い

ー

ぜ

### 味覚の発達

食べ物の味やおいしさがよくわかるようになります。



### 脳の発達

かむと脳が刺激され、脳に行く血液が増えます。



### がんの予防

出てくるだ液が、食べ物の発がん性を弱めてくれます。



### ぜんりよくとうきゅう 全力投球

全身に力が入りやすくなり、運動能力がアップします。

