

8月給食だより



2025年8月
富士吉田市学校給食センター

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

戦後80年 戦時中の食事を知らおう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べられないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

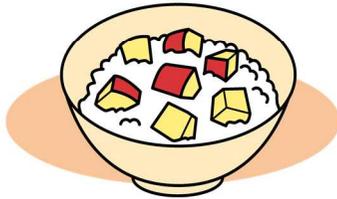
戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。夏野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう!

春 アスパラガス、たけのこ、のりはな、そらまめ、グリーンピース

夏 なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋 にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬 ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。



2025年9月
富士吉田市学校給食センター

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

<p>ま</p> <p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ</p> <p>わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。</p>
<p>や</p> <p>野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。</p>	<p>さ</p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなります。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。</p>
<p>い</p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>		

さんまのあぶらは栄養満点!



DHA
脳の機能との深いつながり

EPA
血液をサラサラにするはたらき

レチノール
体の中でビタミンAとなる

9月19日(金)
「山梨の郷土料理 給食」では、「さんまめし」を紹介いたします。お楽しみに!