

夏休みも終わり、いよいよ前期後半が始まりました。8、9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。『早寝・早起き・朝ご飯』で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！



生活リズムをととのえよう!

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？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



奈良県へあじめぐり



9月のあじめぐりは「奈良県」です。

「飛鳥汁」とは、奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に中国から奈良に牛乳が伝来しました。その際に、みそ汁に牛乳を入れた飛鳥汁ができました。しかし、その後仏教の伝来とともに牛乳が禁止されいったん廃れましたが、最近の奈良県の給食では郷土料理として取り入れられているそうです。

「竜田揚げ」の「竜田」は、奈良県にある紅葉の名所「竜田川」からきています。片栗粉をまぶして油で揚げると赤茶色に揚がり、ところどころに片栗粉の白色の部分ができます。その見た目を紅葉と側を流れる竜田川に見立てて名付けられました。

旬の味を楽しみましょう

れんこん 穴があいているのはなぜ？

わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気(酸素)をより多く取り込みやすくするため。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。



さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。

『だし』について

和食の基本は『だし』にあります。『だし』から出る『うまみ』は、外国でもそのまま『UMAMI』と書くことから分かるように、日本ならではの味覚の良さです。『だし』の『うまみ』は食材そのものを味わおうとする和食の特徴です。『だし』が分かる味覚を大切にしましょう。給食でも、かつおやこんぶ、にぼしで『だし』をしっかりとしていますので、『うまみ』を探しながら味わって下さい。

和食のよさを見直そう!



◇きのこクイズ◇

秋にとれるきのこにはいろいろな種類があります。□にカタカナを1字いれて名前をあててみましょう。



シロジ



□ノキタケ



□リング