

食育だより☆「ハッピーランチ♪」

うるま市立学校給食センター
与勝調理場
☎ 978-3522

9月の食育目標
生活リズムを整えよう

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



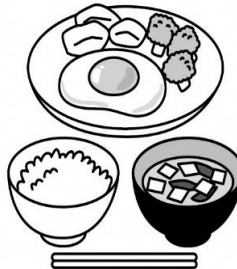
早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

スイッチオン！



しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう！

もうすぐ十五夜給食！

「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの



だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜 때에는、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

9月27日は「海から豚がやってきた記念日」です

今から77年前、地上戦が行われた沖縄は壊滅的被害を受け、土地も荒れ果てました。戦後はたくさんの方が食べるものがない苦しい生活を送っており、沖縄の食生活に欠かせない豚は、戦前は10万頭以上いましたが、戦後は7,731頭にまで激減していました。そのような惨状が、ハワイに移り住んだウチナーンチュにも伝わりました。故郷である沖縄が助けを必要としている、沖縄をどうか支援できないかと考えたハワイのウチナーンチュが、生きた豚を送ってふるさとの復興を支援しようと考えました。募金集めに奔走し、5万ドル(当時の沖縄の公務員の

月給が25ドル)もの寄付が集まり、550頭の豚を購入することができました。そしていよいよ船に豚を乗せ、沖縄に向かいます。暴風や高波に襲われ、航海はまさに命がけとなりましたが、出航から28日目の9月27日、ついにうるま市勝連平敷屋のホワイトビーチにたどり着くことができたのです。ハワイから届けられた豚は、4年後には10万頭になり、戦後の沖縄の復興に大きく貢献しました。豚肉が食卓にのぼることは、この時のハワイからの豚のおかげです。給食では9月27日の「海から豚がやってきた記念日」にあわせ豚肉を使った料理が登場します。私たちの食生活がたくさんの人に支えられていることを忘れずにいたいものです。

