



宇治田原給食だより 9月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和7年9月



夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。夏の暑さの影響で、体調を崩しやすくなっていると思います。早寝早起き、食事をしっかりとることを心がけてみましょう。

2学期は、普段の学習に加えて、行事が多い学期です。体調を整えて、元気に楽しい学校生活が送れるようにしましょう。

～ 生活リズムを取り戻そう！ ～

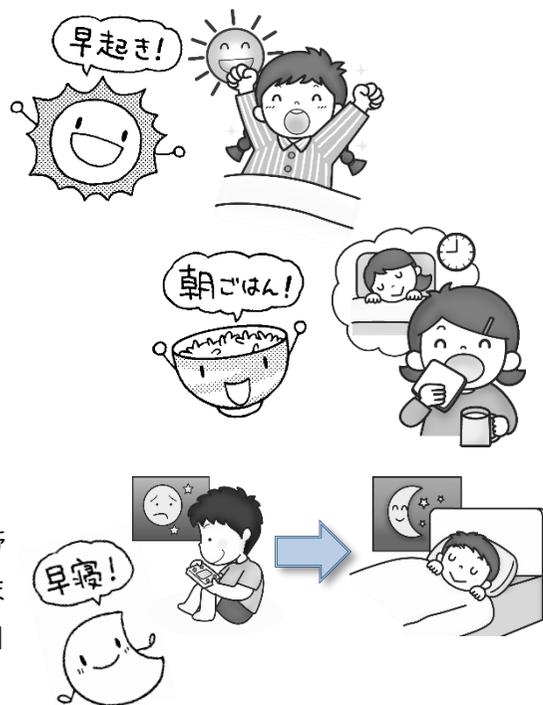
学校が休みの間、のんびり過ごす日が多かったことで、生活リズムの乱れを感じてはいませんか？

人間は、光も音もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし、1日は24時間です。この時間のズレを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に働かせるためには、以下の4つのことが効果的だといわれています。

- 1 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- 2 昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- 3 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする
(社会の生活リズムに合わせる)
- 4 1日3回の食事を規則正しくとる

この他に、目を休めることも大切です。テレビやパソコン、携帯電話(スマホ)やタブレットなどの使用時間が長いと、目は疲れます。寝る前の使用は控える、部屋の明かりを暗くして寝るなど、目を休める工夫もしてみましょう。



～ 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が、もともと野菜には、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します。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう！ ……

| | |
|--|---|
| <p>はる 春</p> <p>アスパラガス</p> <p>にら</p> <p>たけのこ</p> <p>なのはな</p> <p>そらまめ</p> <p>グリーンピース</p> | <p>なつ 夏</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゅうり</p> <p>えだまめ</p> |
| <p>あき 秋</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>さといも</p> <p>きのこ</p> | <p>ふゆ 冬</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>だいこん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>れんこん</p> |

※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。

～ たべものクイズ～

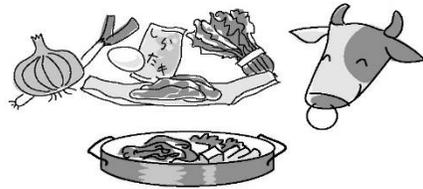
食べものに関するクイズです。全問正解を目指して、挑戦してみてね！



もんだい

1

すきやきのしょうゆ味は、ごはんにあう味ですね。肉を食べる習かんは外国から伝わったので、肉りょうりなのになしょうゆ味なのは、めずらしいんですよ。では、「すきやき」という名前のもともとの由来はいったい何でしょう？



-
-
-

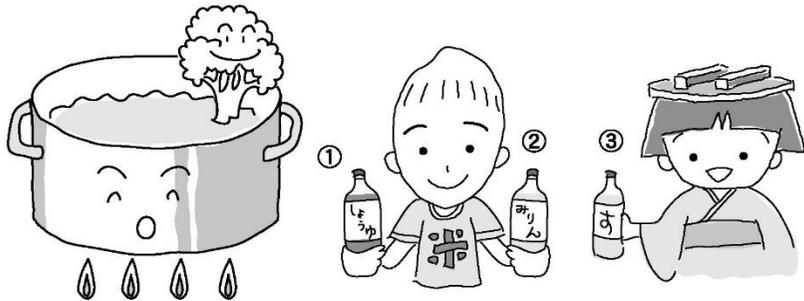
- すきな人と食べるから
- すきだけ食べてもおこられないりょうりだから
- 「すき」という畑をたがやす道具の上でやいたから

こたえ

もんだい

2

カリフラワーの白い色にはパワーがしっかりつまっています。この白い色がきれいにできるように、やわらかく、おいしくゆがくためには、ある調味料を3しゅるい使います。それは、小麦粉と、塩と、もう1しゅるいです。さて、何でしょう？



こたえ

- しょうゆ
- みりん
- す

ヒント 切ったごほうをこれをまぜた水につけたりもします。この調味料は、すのものにも使います。

①のこたえ...「3」、②のこたえ...「3」

秋の食べもの3択クイズ



Q1 ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

- Boots (長ぐつ)
- Whale (くじら)
- Egg (たまご)

Q2 次のうち、根っこの部分を食べるものはどれ？

- さつまいも
- ジャがいも
- さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

- 刀
- 羽
- 矢

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

- くり
- ぎんなん
- ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

- ビタミンA
- ビタミンC
- ビタミンE

こたえ ①=③(Eggplant) ②=①(②と③は地下の<その部分>) ③=①(秋刀魚) ④=③(土の中に育つ) ⑤=②(100g当たり、温州みかん32mgに対し柿は70mg)