



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8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され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 なたね たけのこ そらまめ にら グリンピース	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。

に 煮びたし



「煮物」と「煮びたし」の
作り方で、大きく違うのは
どんなところでしょう？

- ① 煮る時間
- ② 使う水の量
- ③ だしの種類

これは「なすの煮びたし」です。
9月9日の重陽の節句には、なすを食
べて無病息災を願う風習があります。

A こたえは①

一般的に煮びたしは、うす味の煮汁で、短い時間で煮
て作ります。短時間でも味が染み込むような、なすやほ
うれん草、小松菜などの野菜、魚などの食材が使われま
す。一方、煮物は、にんじんや大根などの根菜類やいも
類などを、軟らかくなるまで長時間煮ることが多いです。

「なすの煮びたし」の作り方は、味が染みやすいよう
になすの表面に切り込みを入れて、しんなりするまで焼
いてから、だし汁、しょうゆ、みりんなどの調味料でさっ
と煮て作ることが多いです。食材を油で揚げってから調味
料にひたすだけの、簡単に作る方法もあります。

※参考資料:『料理図鑑』福音館書店



線でつなごう！

秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。

読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ

鯖

サンマ

鮭

イナダ

太刀魚

サケ

鯉

サバ

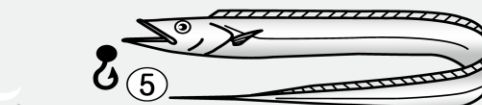
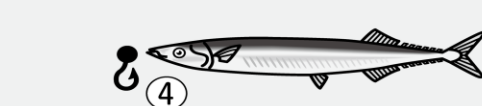
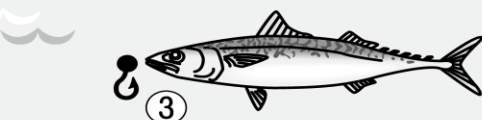
鰯

タチウオ

秋刀魚



年に2回旬があるよ



大きくなると
ブリになるよ



サケ—鯉—① サバ—鯖—③ タチウオ—太刀魚—⑤

カツオ—鰯—② サンマ—秋刀魚—④ イナダ—鰯—⑥



こたえ