

# きゅうしよく がつ 給食だより 9月

令和4年9月 滋賀県立北大津養護学校

## なつ つか 夏の疲れをふきとばそう！

ざんしよきび ひ つづ 残暑厳しい日が続いていますね。なつ つか 夏の疲れも出やすい時期ですので、しょくじ すいみん 食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。てきど からだ うご 適度に体を動かすことも、ひろうかいふく 疲労回復に効果があります。

### ひ ろう かい ふく 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



#### ビタミンB1を多く含む食品

#### アリシンを含む食品

### ★疲労回復に効果的な食事の組み合わせ例★

- ごはん + 納豆 + たまねぎたっぷりの豚汁
- パン + ポークビーンズ (豚肉・大豆・たまねぎ)
- たまねぎたっぷりポークカレーライス + らっきょう
- たらこスパゲティ + オニオンスープ
- ごはん + マーボー豆腐 (豚肉・たまねぎ・ねぎ・にんにく) + ニラ玉スープ

ぜひ、おためしてください！

## じゅうご ぎょうじ 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

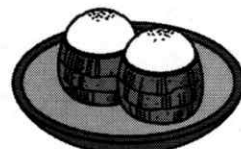
### つきみだんこ 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



### さと 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ