

9月の給食だより

令和7年度 9月号
中央区立中央小学校
校長 荒川 比呂美
栄養士 加藤 菜津美

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんを
よくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

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豊富に含まれている上に、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倍多くなります。

◆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。



トマトサン にんじんマル
中央区食育野菜キャラクター

「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)」

～毎日350g以上の野菜を食べよう～

中央区では、9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)」運動の強化月間としています。

「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」とは、健康の維持・増進のために1日あたりの350g以上(小学生は1日300g以上)の野菜を食べることを推進する取り組みです。

野菜を350g食べると良いのは

なぜ



カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、350g～400gの野菜を摂取することで、これらの栄養素が摂取できると推測されます。

そこで、カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が期待できる量として、1日350g以上の野菜を目標値としています。

(参考：厚生労働省)



学校給食の野菜たっぷりメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページにて9月1日(月)に公開します。ぜひご家庭で作ってみてください。

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>

