

食育だより

No. 6
2018(平成30)年
9月20日(木)
旭小学校栄養教諭：前原

朝晩すずしくありませんが…。

9月のはじめは毎日暑い日が続いていましたが、最近は朝晩すずしくなりました。日中はまだまだ暑く感じる日々が続いています。

細菌性食中毒は夏場におこりやすいイメージがありますが、1年のうちで発生件数が一番多いのが9月と言われています。元気そうに見えて私たちの体は夏の暑さにより疲れて弱っています。そして高温多湿な9月は食中毒を起こす細菌が活躍しています。油断禁物です。朝晩すずしくなり手洗いなどおろそかにしてしまうと、食中毒につながってしまうかも知れません。

食事の前には必ずせっけん手洗いをしましょう。
調理をする場合も、「つけない」「ふやさない」
「やっつける」の食中毒予防の三原則を守りましょう。
(食中毒警報発令中です)



まだまだ日中は暑いです。水分補給を忘れずに…。

運動会の練習も始まりました。水分補給はこまめにしましょう。

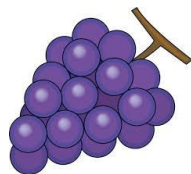
子どもはおとなとくらべて体内の水分量が多いため、暑い日に汗をかき等、からだから水分が失われることで体調をくずしやすくなります。のどのかわきを感じる前にこまめに少しずつ水分をとりましょう。食事の時にも水分の多い野菜やくだもの等を積極的に食べるようにして、じょうずに水分補給をしましょう。



※長時間運動をしてたくさん汗をかいた場合などは、麦茶だけでなくスポーツドリンクなどの塩分を含むものもおすすめです。ただし、いつも飲んでると糖分等のとりすぎにつながりますので気をつけましょう。

旬の食べものを
紹介します

ぶどう



9月の給食で、ぶどうは2回も登場しました。ぶどうは福山の特産物です。福山市のぶどう畑は、広島県内で一番広い栽培面積となっています。雨が少なく日照量が多いため、糖度が上がりやすく、味が濃厚でとてもおいしいぶどうができます。産地は、沼隈町、瀬戸町、赤坂町などです。「ニューベリーA」「ピオーネ」「シャインマスカット」「瀬戸ジャイアンツ」など、いろいろな種類のぶどうが作られています。

ぶどうに含まれるぶどう糖には、疲労回復効果や脳の働きを活発にする効果があると言われています。また、ぶどうのポリフェノールは、がんや動脈硬化の予防に効果があると言われています。

9月にとれるくだものは他に「いちじく」「なし」「くり」「あけび」などがあります。秋の味覚を味わっていただきましょう。



ランチルームの小さな畑を紹介します。旬を伝えています。



くわいがおおくなりました。

くわい



くわいの葉の形は特徴があります。

くわいは、12月ごろ土の中から収穫します。稲や大豆はもう少しで収穫できます。

バケツ稲は、7月に穂が出ました。葉や茎が茶色になったら収穫します。



大豆

枝豆ができたあと茶色になってきました



植えて1年目のアスパラガスは、細いものができました。

稲

ランチルームへ避難中



「先生、枯れてるよ」と言われますが、もっと枯れるまで待っています。

メロンやゴーヤは夏休み中に収穫できました。

