

9月 給食だより

令和4年8月25日
荒川区立第七中学校
校長 奥秋 直人
栄養士 石井 康子

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミン B1 は、ご飯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気成分「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



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、「中秋の名月」とも言い、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に当たるため、その時期に取れた野菜、果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。今年は9月10日です。

今年度からストローがいらぬ学校給食用の紙パックがリニューアルされ、東京都で導入されています。荒川区でも持続可能な社会の実現に向けて、プラスチックストローの削減ということで本校でも実施しております。そのまま飲むということに抵抗がある生徒がいると思っていましたが、すんなりと受け入れてくれ、開けやすい紙パックになったので、こぼさず上手に飲んでいきます。荒川区の小中学校の約半数はストローをなくしています。