



# 9月食育だより

上尾市立尾山台小学校  
令和6年8月26日発行

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ気温が高く蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、毎日3回の食事と睡眠をしっかりとって規則正しい生活を送り、体調を整えて元気に登校しましょう。また、引き続き、こまめな水分補給を心がけ熱中症対策もしていきましょう。



「野菜が嫌い」と言って、野菜を食べないで好きなものばかり食べていませんか。

野菜には体を元気にする効果があり病気を防ぐビタミンやミネラル、腸の働きをよくする食物繊維などが豊富に含まれています。

1日に摂りたい野菜の目安量は約350gです。そのうち緑黄色野菜（緑や赤色が濃い野菜で切った時に中まで色がついている）を120g以上、残り

を淡色野菜（緑黄色野菜以外の野菜で、切ったときに中が白っぽい）とされています。

手軽に野菜を食べるには、サラダがお勧めです。しかし、生のままではかさがあり、あまりたくさん食べることができません。そのような時は、加熱をお勧めします。煮物や炒め物、お浸しや汁物に入れることで、かさが減り食べやすくなります。

野菜を上手に食事に取り入れて、健康な体を作りましょう。

## 「お月見」を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

今年の十五夜は、9月17日（火）です。給食では、「お月見スープ」、「お月見ゼリー」の献立になっています。「お月見スープ」には、ウサギの形のラッキー人参が入っています。どうぞお楽しみに。

