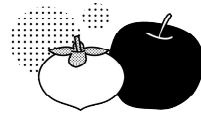


# 9月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

## 食生活のリズムを整えよう！～まずは朝食から～

夏休みが明け、一週間が経過しました。夏休み中は、起きるのが遅くなり、「朝食と昼食が一緒になっていた」という人はいませんか？まずは、一日のスタートである朝食をしっかりと食べることを意識してみましょう。まず「朝、食べ物を口にする」ことから始め、朝食を食べる習慣を身に付けるようにしましょう。

自分の健康は自分で守りましょう！

Q. なぜ朝食を食べなければいけないの？

A. 今の大切な時期に朝食を食べないと、将来の健康に大きく影響する可能性が高いため。

特に中学生や高校生は、成人と違い、成長に必要な栄養を摂取しなければなりません。

一度に消化吸収できる量は決まっているため、一度の食事を増やせばいいというわけではありません。生活リズムを整えながら、朝食を食べられるための工夫をしましょう。



○朝食を食べるための工夫①…夕飯・夜食を食べすぎない。

早寝できない理由の一つに、夕飯や夜食に消化の悪い食べ物を食べすぎたりすることも原因の一つ。前日の食事内容と時間を見直しましょう。

○朝食を食べるための工夫②…家族・寮生で声を掛け合う。

何事も、一人で続けるのは大変です。継続するための工夫の一つに、家族や仲間と協力していくことはとても有効です。声を掛け合って、今・そして将来の健康を守りましょう。

## 旬の食材を知ろう！～自然の恵みに感謝～

旬とは、その食べものがたくさんとれ、一番おいしい時期のことです。秋は、お米をはじめ、さんま、さつまいも、りんご、栗、柿、きのこ…などたくさんの食材が旬を迎えます。給食でも旬の食材が登場しますが、お家でもぜひ旬の食材を取り入れてみてください。



9月13日の献立に登場する「梨」について紹介します！



梨は、日本でもとても古くから栽培され、弥生時代頃から食べられていたそうです。江戸時代には、100種類も作られていました。明治時代になると、あまく柔らかい品種が発見されたり、新しい品種がつくられるようになりました。梨は皮の色から赤梨と青梨に分けられます。現在の赤梨の代表的なものは「幸水（こうすい）」「豊水（ほうすい）」「新水（しんすい）」、青梨の代表的なものは「二十世紀（にじっせいき）」などです。

果皮のザラザラ感が減り、ツルツルになる。緑色の梨は少し黄色っぽくなる。茶色の梨は適度な赤みのものがよい。

食べごろよ！



皮は張りがあり、色ムラがない

重みがある

軸がしっかりしている

形がよく丸みがある

お尻がふっくらとして広い

梨の見分け方

