

# 給食だより

令和3年8・9月 さいたま市立上落合小学校

元気に2学期を  
スタートさせましょう

## 特集☆夏の疲れを吹き飛ばせ☆



楽しい夏休みを過ごすことができましたか。夏休みの後は、生活のリズムを元通りにするのも大変です。何となくだるい、やる気が出ない…などの症状を感じる場合があります。この状態が続くと慢性疲労につながり、思わぬ病気を招くこともあります。

今月は体の中から疲労を回復させる食材をたくさん使っています。疲労を早めに回復し、2学期も元気に過ごしてもらいたいと思います。

### みかん（9月8日）

みかんにはエネルギー代謝を促進し、疲労の回復につながるクエン酸、ビタミンB1、Cが含まれます。皮は漢方では<sup>ちんぴ</sup>陳皮と呼ばれ、煎じ汁などは、胃の働きを活発にし、食欲を増進させる効果があります。

### 豆類・豆製品類（全般）

大豆に豊富に含まれるビタミンB1、B2、Eがエネルギー代謝を盛んにして、溜まった疲労をほぐし、夏バテの解消に優れた効果を発揮します。

### その他の食材

#### トマト

トマトは夏バテによる食欲不振、のどの渇きの解消に効果的です。ビタミンC、Aやミネラルも豊富に含み、またクエン酸やリンゴ酸等は疲労回復にも役立ちます。

#### なし

なしはほとんどが水分。体にしみこむ優しい甘さとリンゴ酸、クエン酸、アミノ酸が疲労回復に役立ちます。なしに含まれるソルビトールは口に入れた時にひんやりとした感触がします。のどの消炎に効果があります。消化を助ける効果もあります。

### <sup>とうがん</sup>冬瓜（9月27日）

冬瓜にはすぐれた利尿作用があり、体の熱を冷ますので、夏の疲れした体やむくみにも効果があります。8～9月に旬を迎えます。

### さつまいも（9月2日他）

さつまいもにはビタミンCが多く、熱を素早く取り去る作用もあります。気力や食欲がない時はさつまいものでんぷん水が効くそうです。

### 酢（全般）

酢にはクエン酸が豊富に含まれ、体内の疲労物質（乳酸など）を燃焼させてくれます。即効性があるところが特徴です。

### 食欲の秋をいただきます！

秋と言えば「実りの秋」、そして「食欲の秋」！給食にも、秋が旬の食べ物たちが登場します。どんな料理になっているか、探してみてくださいね。きのこ類、なし、巨峰、さんま、あじ、さといも、さつまいも、くり など、まだまだたくさんの食材があります。

### お月見 今年のお月見（十五夜）は21日です。

月を祝い鑑賞する行事で、中国から伝わってきました。最初は貴族だけが月を見ながら和歌を楽しんでいましたが、一般の人々にも広まると、月を見るだけでなく農作物の収穫と結びついた大切なお祈りとして行われるようになりました。秋の七草、すすき、くだもの、お団子などをお供えます。秋の七草はオミナエシ、ナデシコ、キキョウ、クズ、ススキ、フジバカマ、ハギです。

### 今月のオリンピック・パラリンピック献立

7月23日から始まり、熱い戦いが繰り広げられてきた東京2020オリンピック・パラリンピックも9月5日で閉会します。5か月に渡って実施してきたオリンピック・パラリンピック献立も今月で最終回です。最終回の今月は、1992年のオリンピック開催国「スペイン」の料理を紹介します。

日本でもすっかりおなじみの「パエリア」は、バレンシア発祥の伝統的なスペイン料理です。もともとは休日に母親を休ませるために、父親が作る習慣が古くからあります。地方によって味や具材が変わり、種類も豊富です。お米で作るイメージが多いパエリアですが、フィデウアという細いパスタを使ってくるパスタパエリアもあります。

「トルティージャ」は平らに丸く焼いたオムレツです。日本とイギリスでは「スペイン風オムレツ」「スパニッシュオムレツ」とも呼ばれています。

「エンサラダデサナオリア」はにんじんのマリネサラダです。にんにくの風味が効いていて地元では食事のスタートに食べることが多いようです。スペイン料理はご家庭でも挑戦しやすいものが多いので、ぜひお試しください。

