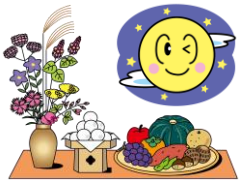
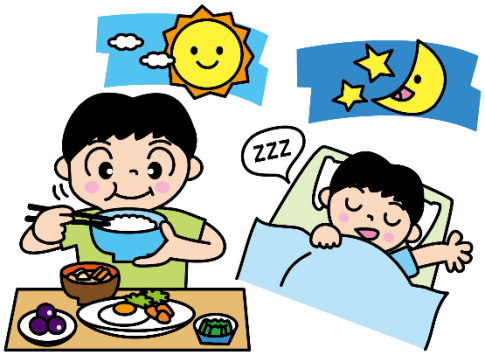


給食栄養だより

令和４年９月１日
上市町立上市中学校

夏の疲れを吹き飛ばそう！

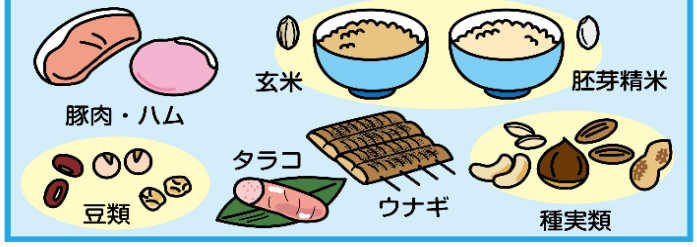


暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1！

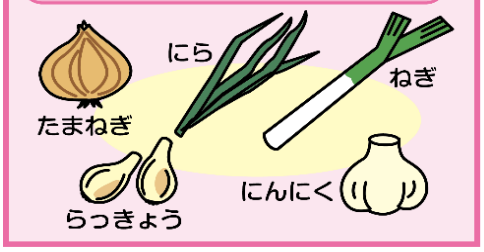
ビタミンＢ1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

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 日の夜のことです（現在の暦では9月～10 月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、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、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022 年の十五夜は９月 10 日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を 15 個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ