

8月 * いただきます *

令和7年8月

泊村学校給食センター
栄養教諭 木村 美幸

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

なつ やす あ せい かつ なが やす あと なが やす あと ひと おお ねんじつ もうしょ なつ つか で
なつやす ながやす ながあと ながやす ながあと ひとおお ねんじつもうしょなつつかで
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、
やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる
時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり
食べて登校しましょう。



生活リズムを整えるために

よる はや ね
夜は早めに寝る



あさ お
朝起きたときに
にここう あ
日光を浴びる



あさ
朝ごはんをよく
た
かんで食べる



あさひ あ
朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質
あひひつ にっちゅう
が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整え
てくれます。

戦後80年 戦時中の食事を知ろう



せかいじゅう せんそう お
世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。
せんそうちゅう はたら て だんせい せんち おく しうせん ことし ねん
戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使
われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量
いまと す もの のじゆうか
や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていました。人びとは
う 飲食をしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないような
ものを使い、工夫して食事を作っていました。

がつ にち しゅうせん き ねん ひ へいわ ねが
8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会に
しませんか。

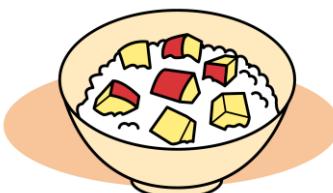
戦時に食べられていたもの

◆すいとん◆



こむぎこ つく だんこ しる に
小麦粉などで作った団子を汁で煮
こ しゅしきく か
込んだもので、主食の代わりの
だいようしょく た
「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



こめ せつやく
お米を節約するため、さつまい
もやかぼちゃ、大根などを混ぜ
てごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆



すく こめ み
少ないお米でおなかを満たすため
やさい やそ くわ
に、野菜くずや野草なども加えて、
りょう ふ
量を増やしていました。

うらめん
裏面へつづく

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパー・マーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増え、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！ ……

はる
春

アスパラガス



にら
たけのこ
そらまめ
グリンピース

なつ
夏

なす

トマト
ピーマン
とうもろこし
きゅうり
えだまめ



あき
秋

にんじん
さといも

ごぼう

さつまいも
きのこ

ふゆ
冬

ねぎ
ほうれんそう
だいこん
ブロッccoli
れんこん



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。