

9月 給食だより

令和7年8月29日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜

暦の上では秋ですが、厳しい暑さが続く中、夏休みが終わり、生徒たちの活気が再び飛鳥中に戻ってきます。9月は学校行事や期末考査など、慌ただしい日々が続きます。夏休みモードから学校生活へとスムーズに切り替えられるよう、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

9月9日「重陽の節句」

『重陽の節句』は、中国の風習からきた**五節句**のひとつです。奇数は縁起の良い「陽」の数字とされ、陽の最大数字の「9」が重なる**9月9日**は「**重陽**」と呼ばれ、縁起の良い日とされてきました。一方で、陽が重なることは不吉とも考えられ、**邪気を払う風習**も生まれました。旧暦では菊の花が見頃を迎える時期で、**菊の料理を楽しみ、長寿や健康を願う行事**として親しまれてきました。

給食では、9月10日に『**菊花ご飯**』を予定しています。



献立紹介

世界の料理

【5日（金）】タイ料理

タイ料理は、香辛料やハーブを使った風味豊かな料理が特徴です。『**ガパオライス**』は、ひき肉をバジルなどと炒めてご飯にのせるタイ定番のご飯です。『**エスニックサラダ**』『**タイ風スープ**』と共に、タイの食文化を感じてみてください。

行事食

【10日（水）】重陽の節句献立

炊き込みご飯に青森県産の**食用菊**を混ぜています。秋を感じる『**菊花ご飯**』で季節の行事にふれてみましょう。

郷土料理

【19日（金）】宮城県の郷土料理

油麩は、宮城県や岩手県で古くから食べられている、油で揚げた麩のことです。『**油麩丼**』は、特に宮城県の登米(とめ)地方で親しまれている郷土料理です。

腸活

「腸内環境を整えよう！」

腸の働きは食べ物の消化吸収だけではなく、全身の健康にも大きく影響しています。腸には、体を病原菌から守る免疫細胞や抗体が、体全体の約7割も存在しています。また、腸は「**第2の脳**」とも呼ばれ、脳の指示がなくても活動でき、気分や睡眠などにも影響を与えています。

腸が元気になると？

便秘改善

免疫力アップ

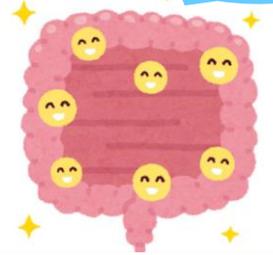
集中力アップ

気分の安定

美肌

免疫細胞の7割が腸内に存在？

腸は第2の脳？



腸活の3本柱「食事」「運動」「睡眠」

- 【**食事**】発酵食品などの善玉菌を含む食品や善玉菌のエサになる食品を摂り、腸内細菌のバランスを整えることが大切です。
- 【**睡眠**】就寝前のスマホは、ブルーライトが脳を刺激して、寝つきが悪くなり、睡眠の質の低下につながります。
- 【**運動**】筋肉を鍛えることで血行が良くなり、胃腸や脳に酸素や栄養素が行き届きやすくなります。

善玉菌を増やす食品

ヨーグルト キムチ みそ
納豆 など



善玉菌のエサになる食品

野菜 バナナ ごぼう
海藻 きのこと はちみつ など



給食では、キムチチャーハン、きな粉揚げパン、みそ汁、フルーツヨーグルトなどに、善玉菌を増やす食品が使われています。給食をしっかり食べることは、腸活につながります。できることから始めて、心も体も元気に毎日を過ごしましょう！

