

もぐもぐパクパク

令和8年9月10日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.57

夏休みが終わり2学期が始まりました。まだまだ暑い日もありますので、熱中症に気を付けましょう。生活リズムをととのえて体調管理をしっかり行いながら元気に過ごしましょう。

今月のテーマ:秋の食べ物を食べてみよう

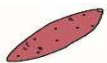
秋が旬の食べ物のおすすめな選び方 & 体に嬉しい栄養の働き

サンマ



口先が黄色く、黒目が澄んでいて、お腹にハリがあるもの。
効果:集中力アップ!

さつまいも



ふっくらして真ん中が太く、表面がなめらかなもの。
効果:便秘解消!

きのこ



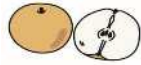
かさが開ききっていないもの。
効果:便秘解消!

柿



全体が濃いオレンジで、つやがあるもの。
効果:免疫力アップ!

梨



ずっしりと重みがあって、横にふっくらひろがったもの。
効果:夏バテ解消!

【市の備え】

災害が発生したときのために市には避難所となるコミュニティセンターや学校などに防災備蓄庫があり、食料品や簡易トイレ、テントなどが備えてあります。



【家庭での備え】

ローリングストックの習慣を



ローリングストックとは、災害時に備えとして用意する食料品を、日常的に消費し、その分を新たに補充することで、常に新鮮な状態を保ちつつ災害時に備えることができる方法です。

バランスの良い食事で元気な毎日

ビタミンB群

ビタミンB1 ビタミンB2
ナイアシン パントテン酸
ビタミンB6 ビオチン
葉酸 ビタミンB12



ビタミンB群は、全部で8種類あり、炭水化物やたんぱく質、脂質などをエネルギーに変えるために必要な栄養素です。皮膚や粘膜、脳、神経の働きを正常に保つほか、赤血球を作り出す働きなどにも関与しています。ビタミンB群は、お互いに助け合いながら働くため、毎日の食事で、好き嫌いせずに、いろいろな食品を食べましょう。

《ビタミンB群を多く含む食品》



私たちは、食べることで生きるために必要な栄養素を体内に取り入れています。ビタミンB群に限らず、食べ物に含まれる栄養素は、体の中での働きがそれぞれ違うので、食事の栄養バランスを整えることが大切です。

海老名の米がもうすぐ収穫



まもなく稲刈りの時期を迎えます。5月頃の田植えのときには、細く小さかった苗が太陽の日差しを受けて大きく育っています。稲作の風景が見られるのは海老名の良いところのひとつです。一粒一粒に農家の方の手間や自然の恵みが詰まっています。感謝し、大切にいただきます。

「海老名市食の創造館の備蓄」

学校給食をつくらしている「食の創造館」は、海老名市の地域防災計画で「災害時の炊き出し施設」になっています。敷地内には、備蓄倉庫があり、米や調味料などをローリングストックしています。



秋の年中行事

十五夜(中秋の名月)

十五夜は、月が1年のうちで、もっとも明るく美しく見えるとされています。

月を眺めるだけでなく、団子やもうすぐ穫れる稲の代わりにススキ、里芋などの収穫物を月にお供えし、作物が無事に実ったことを喜び、自然に感謝し、これからも豊かな収穫が続くように願う行事です。



今年は、9月25日が「中秋の名月」です。月のようにまん丸の月見団子を作ってみてはいかがですか。

