



# 食育だより 9月

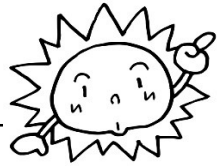
令和6年 蓮田市 No.34



はすびい

長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりしてはいませんか？これは、夏休み中の生活リズムの乱れから起こることもあります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

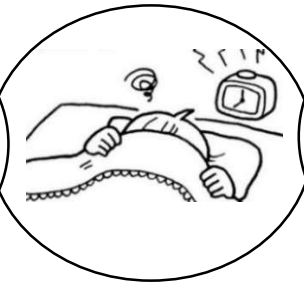
## 夏休み中 こんな生活を送っていませんか？



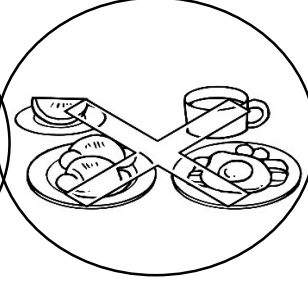
見直してみよう



夜更かし



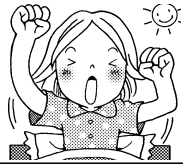
朝ねぼろ



朝食ぬき

## 生活リズムをとりもどすポイント!!

朝は決まった時間に起きましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう。



夜ふかしをひかえ、決まった時間に早めに寝るようにしましょう。



日中は、できるだけ外で元気に遊びましょう。



元気に勉強や運動に取り組めるよう家族で心がけましょう！



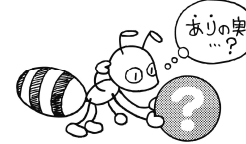
## 《9月の献立よ！》

### 蓮田の特産物「梨」について

蓮田市の梨づくりは、明治36年頃が始まりのようです。幸水、豊水、あきづき、彩玉といった品種の梨が栽培されています。



給食では、梨を使った「ありのみカレー」「ありのみチキンソテー」が9月の定番メニューとなっています。



6日 【ありのみ献立】 梨（蓮田産他）  
「なし」という言葉は「無し」に通ずるのをきらって「ありのみ」と呼ばれています。

17日 【お月見献立】

『中秋の名月』といわれる「十五夜」は旧暦の8月15日のことで、秋の豊かな実りに感謝をする慣わしです。



## ～20日・鹿児島県郷土料理～

### さつますもじ

「すもじ」とは、ちらしすしのことを表します。

手に入りやすい旬の食材やさつま揚げ、かまぼこを用いるなど、鹿児島では『混ぜずし』として親しまれています。



### さつまいも



中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

近年では色々な品種のものが出回り好みのものが選べるようになりました。食物繊維が豊富で、便秘の改善に効果的です。ゆっくり加熱することで甘みが増します。