

# 給食だより



春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。給食だよりでは、毎月給食や食に関する様々な情報を伝えてきました。成長期みなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食を含め、食事を欠かさずに食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。1年間の食生活を振り返り、心身ともに健康に新しい学年を迎えましょう。

## 給食を通して学んだことを振り返ろう

### バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をすることができましたか。

主食…ご飯・パン・麺類など

炭水化物が多く、体内でエネルギー源になる  
主菜…魚介、肉、卵、大豆、豆製品など

たんぱく質が多く、骨や筋肉など体をつくる  
副菜…野菜、果物など

ビタミン・ミネラルが多く、体の調子を整える



### 食事のマナー

○感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか。

○良い姿勢で食事をすることができましたか。

○食器をていねいに扱うことができましたか。

○食事にふさわしい環境を整え、落ち着きのある雰囲気ですることができましたか。



### 朝ごはん

早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましたか。



朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温を上げる（活動する力が出る）
- ・脳のエネルギー源となる（集中力・記憶力が高まる）

### 地産地消と日本型食生活

○我孫子市は米や野菜の生産が盛んです。地元の産物を地元で消費することのよさが分かりましたか。

○一汁三菜の日本型食生活は、健康に良いことが分かりましたか。

○日本では多くの伝統的な保存食が発達し、和食の基礎となっていることが分かりましたか。



### 副菜となるおもな料理

### 主菜となるおもな食べ物

## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。どのような食事をとると栄養のバランスが整いやすくなるのか、給食だよりでは繰り返しお伝えして来ました。振り返ってみましょう。

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。



### 主食となる食べ物

## お祝いには欠かせない料理

## 赤飯

入学式など人生の節目によく作られる赤飯。「おこわ」ともいい、もち米に小豆やささを混ぜて蒸して作られることが多いです。赤飯を通して日本の歴史にもふれられます。

### 赤はお祝いの色



古くから日本では赤い色は病気やわざわいを追い払う色と考えられてきました。

### 昔のお米は赤かった!

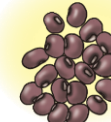
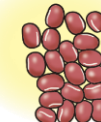


初めて日本に伝わったお米は色の付いた赤米や黒米だったと言われています。米はとても貴重なものだったので、特別な日にだけ食べました。

### 関西はあずき 関東はささげ

あずき

ささげ



赤飯では赤い色を出すために豆の煮汁を使います。もともとは「あずき」でしたが、出来上がると豆が割れやすいため、武士の多い江戸では縁起が悪いとされ「ささげ」が使われるようになりました。あずきとささげでは、豆のへその色が違います。

### 蒸す/炊く



古墳時代の日本では、お米を今のように水を入れて「炊く」のではなく「強飯」といって蒸気で蒸しあげて食べていたようです。炊くのあまり向いていないもち米を使っていることもあります。赤飯の歴史は、古代の日本のお米の食べ方を今に伝えています。

## 食物繊維、足りていますか?

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどの効果があります。食物繊維の多い穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

### 主食でとる

お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。

### おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海藻などの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれます。

### 果物でとる

調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。

