

立野小 大増中 食育たのしみ9月号

平成30年度
9年間つながる

夏休みが終わり、暑さもそろそろ落ちてきましたね。夏休みは元気に過ごすことができましたか？
2学期には、行事がたくさんあります。元気に、楽しく、全力で取り組むためには、健康な体が大セオです。
さらに、大きく成長するために、毎日バランスの良い食事をとり、しっかり睡眠をとり、運動をしましょう。
食事に興味を持ってもらえるように、給食を工夫していきたいです。



元気のわ3つのわ!!

毎日、元気に、健康に過ごすには、この3つが大切です。食事、睡眠、運動。一つでも足りないとい体調をくずしてしまいます。もりもり食べて、たくさん寝て、体を動かすこと!!! みなさんは、大切な成長期なので、大きくたくましく成長するためにも、とても大切なことです。



和食について知ろう!!

平成25年12月
「和食：日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録!

私たちが普段あたり前のように食べている和食が世界に認められ、世界遺産になりました。食事そのものだけでなく、日本の食文化が評価されました。和食が評価された4つの特徴があります。和食とはどんなものだろう。

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>海、山、川、里...
いろいろな食材から...
素材の味をいかに調理法や道具によって引き出す。</p> | <p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>理想的な栄養バランス
一汁三菜
うま味を上手に使って、ヘルシー!!
長生きや肥満防止に役立っています。</p> | <p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>春 夏 秋
季節の美しさを花や食器できれいに表します。見た目も美しいのが和食の特徴です。</p> | <p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>お正月 行事を大切に、その行事に食べる食事があります。いっしょに食べることで家族や地域の絆を深めます。</p> |
|---|---|---|---|

いつもあたり前のように食べていたけど、これが日本の食文化、和食の特徴だったんだね。
和食はバランスがとれている。健康的というイメージはあったと思うけど! 実は、他にもいいところがたくさんあることがわかってもらえたかな? 体にも心にもいいところがたくさんつまっているね! 元気のために和食を食べよう!!
そして、この素晴らしい文化を未来へつなぐために、みなさんが伝えていってくださいね!



一汁三菜(主食と汁物、主菜、副菜、副菜)をそろえると食事の栄養バランスのととのえることができます。
その他にも、栄養バランスの良い食事を考える方法があるよ!

!!大増中 栄養士 山口先生よ!!

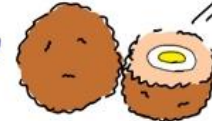
バランスの良い食事の合言葉!!

「まごわ(は)やさしい」

「まごわやさしい」という言葉を知っていますか?これは、食品の頭文字をとったバランスの良い食事の覚え方の一つです。普段の食事にプラスするとさらにバランスの良い食事になります。

- ま** まめ：大豆・小豆・大豆加工品(豆腐・油揚げ・納豆など)
高たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富
- ご** ごま：種実類(ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみなど)
たんぱく質、脂肪、ミネラルが豊富
- わ** わかめ：海藻類(わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど)
カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富
- は** やさい：緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類
ビタミン、ミネラルが豊富
- さ** さかな：魚介類
たんぱく質、鉄分が豊富
- し** しいたけ：きのこ類(しいたけ・しめじ・えのきたけ・まいたけなど)
ビタミン、食物繊維が豊富
- い** いも：いも類(じゃがいも・さつまいも・里芋など)
炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

お月見コロッケ



今年の十五夜は
9月24日です。

主食



をしっかりと食べよう!!

<材料> 4人分

さといも	120g
じゃがいも	120g
うずらの卵(水煮)	4つ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
玉ねぎ	60g
ぶたひき肉	40g
スキムミルク	大さじ2
サラダ油	小さじ1/2
小麦粉	大さじ3
卵	30g
生パン粉	20g
乾燥パン粉	20g
揚げ油	適量
中濃ソース	大さじ1

<つくり方>

- ① じゃがいもとさといもは、皮をむいて蒸しつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉と玉ねぎをよく炒め、塩、こしょうを加える。
- ③ ボウルに②とじゃがいも・さといも、スキムミルクをよく混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜ合わせたものを人数分にわけ、一人分の材料でうずらの卵を包み、丸くなるように形を整える。
- ⑤ 小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
- ⑥ ソースをかけてできあがり!



でも!! きゅうしゃくのごはんやパンって多すぎるよ!!

みんながねている時でも月日は休まず"働きつづけているから、「主食」はとて大切なんだよ!

それは、ごはんやパンは「**主食**」
といて、食事の中心になるものだからです。
脳を動かすにはごはんやパンの中の栄養が
いるから、「**主食**」となっているんだよ!!

6年生~中3のみなさんは、**炭水化物**という言葉を知っていますね! 主食には多く含まれているよ!

秋の行事

十五夜

最も空がすみわたり、月が美しくとされた日。

9月24日

中秋の名月

収穫した農作物を月にささげる風習から**芋名月**とも呼ばれています。

- 満月に見立てた団子
→ 1年間に見える満月の数(20か)十五夜にちなんで15こお供えする。
- ススキ草
→ ススキはセカリ口がするといため「魔よけ」になるといわれています。
- 里芋 → いも類の収穫を感謝する。

どんな日?
2018年はいつ?
別名

十三夜

十五夜に次いで、月が美しく見える時とされています。

10月21日

後の月

中秋の名月に次いで美しいため。ちようど栗が実る時期であることから**栗名月**ともよばれます。

- 栗や枝豆 → 豆名月ともいうそうです。
- ススキや秋の七草

「**主食**」とおかずのバランスが大切です!

ごはん **3** : にく **1** : やさい **2**

ということは、見た目では、ごはんやパンが、1ばん多くて、にくの2ばいのやさいをたべたいといけないうのか...

きゅうしゃくの時間、思い出し中

やさいキライ... がんばろう... からあげ... ほしいん!

バランスよく食べましょう!

もりもりごはん、パンをたべよう!!