

食育だよ！

2020年(令和2年)10月号

(毎月19日は食育の日) 明石市立江井島小学校 担当：松本栄養教諭

暑かった夏もすぎ、すっかり秋を感じる涼しさになってきました。芸術の秋、文化の秋、そして実りの秋です。食べすぎには注意しながら、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月の給食目標は、「食べ物の働きを知り バランスよく食べよう」です。

バランスのよい食事ってどんな食事？

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体に取り入れています。食べ物は、体内ではたらかの違いで大きく3つのグループに分けることができます。この3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように気を付けることで、栄養バランスのよい食事を作ることができます。

□ おもに エネルギーになる		○ おもに 体をつくるもとになる		△ おもに 体の調子をととのえる	
炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
 こめ、パン、めん類、いも類など	 油、バター、マヨネーズなど	 魚、肉、卵、豆、豆製品など	 牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	 色のこい野菜	 その他の野菜、きのこ類、果物

*□、○、△のマークは給食のこんだて表にもついています。毎日全部の種類が入っているか確認してみましょう。

10月1日は何の日？

10月1日は十五夜です。お月見とも呼ばれています。この日の月はずっと美しい月として鑑賞されています。お月見では月の下でススキを飾り、月見団子・里芋・枝豆・栗などを盛り、農作物を収穫できたことに感謝の気持ちを込めて、お神酒を供えて月を眺めて楽しんだとされています。給食では10月1日にお月見献立をいただきます。おつきみじろの中には白玉だんごと、月に見立てた黄色いじゃがもちだんごが入りますよ。

<「月の中にうさぎがいる」といわれているのはどうして？>



① むかし、あるところにうさぎ、きつね、さるがいました。

ある日3匹の元へ、お腹をすかせたおじいさんが食べ物を求めてやってきました。

② さるときつねは、おじいさんのためにそれぞれ食べ物を見つけてきました。しかし、うさぎが見つけたのは草だけでした。うさぎにとって草は大好物ですが、他の動物にとっては食べ物とは言えないものです。

③ 悩んだうさぎは、おじいさんに「私を食べてください」と言って火の中飛び込みました。おじいさんのために自分の身をささげようと思ったのです。

④ しかし、うさぎは火に包まれません。実は、おじいさんは3匹のやさしさを試そうとした神様だったのです。神様は、自分の身を投げ出してでもおなかをさせた人を助けようとするやさしい心を持つうさぎに感動し、何年あともこのやさしさを伝えたいと、月にうさぎの絵を描いた、といわれています。

10月10日は何の日？

10.10 → 10.10

「まゆ」と「目」を横に向けると1010に見えるということから、10月10日は「目の愛護デー」です。ゲームのしすぎ、テレビの見すぎ、勉強するとき机に顔が近すぎなど、目に負担のかかる生活をしていませんか？

給食では8日（木）と9日（金）に目によい献立として、視力回復や疲れた目をいやす効果があるにんじん・にら・小松菜・ブルーベリーが入った給食をいただきます。

10月は「ひょうご食育月間」です

明石市の給食では、兵庫県の中でも、特に私たちが住む播磨地域をとりあげ「播磨を味わおう！」をテーマに、播磨になじみの食べ物や献立をいただきます。

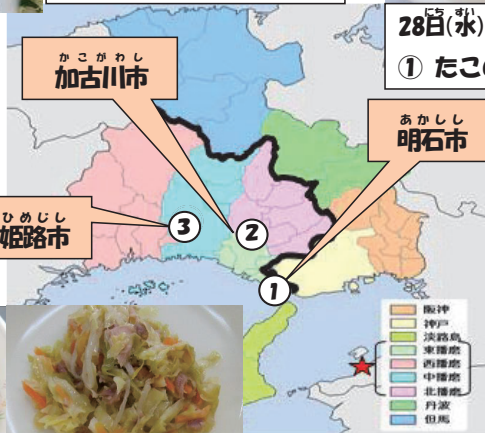


22日(木)
② カツめし(加古川市)



28日(水)

① たこのからあげ(明石市)



29日(木)

③ ひめじおでん(姫路市)
③ やさいのゆずふうみ(姫路市)

地元のめぐみを
味わいましょう。

3年生 ほしだこづくりに挑戦！ たこめしにしてみました

8月27日（木）干しだこ作りをしました。江井ヶ島漁協の方に干し方を教えていただき、たこの足を切って針金を通し、運動場に干しました。天気にも恵まれたおかげで、1日干したら干しだこの完成です。

9月16日（水）には学校で保管していた干しだこをたこめしにしてみました。自分たちで作った干しだこを使ったたこめしは絶品でおかわりを希望する子が続出でした。



みんなが干したたこ（左）
実際に干しだこを作る時の
干し方（右）



「ぬるぬるする！」「吸盤が
引っ付いた〜」「かたくてな
かなか切れない…」と言いな
がらも協力して頑張りました。

炊飯器を
あけるとた
こが一面に
顔を出して
きました。



「めっちゃいい匂いする！」と早く
食べたてうずうず…



「おいしい！」「たこがす
ごく弾力ある」と嬉しそうに
食べていました。おかわりの
希望を聞いたときにはほとん
どの子が手を挙げていました。
「たこめしを食べるのは初め
て」と言っていた子もしっかり
手を挙げていました。
今年は自分たちの手でたこ
めしを作ることはできません
でしたが、おいしいたこめしを
いただいて大満足そうでした。

