

9月 食育だよい

(毎月19日は
食育の日)

2020年(令和2年)9月号

明石市立江井島小学校
担当: 松本栄養教諭



2学期が始まって半月。まだまだ暑い日が続いていますが、芸術の秋、文化の秋、味覚の秋がやってきました。魚や果物がおいしい季節です。今月は敬老の日、お彼岸、来月には十五夜があるので、伝統的な食文化にもふれてみましょう。

9月の給食目標は、「規則正しい食生活をしよう」です。毎日の朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをととのえましょう。

しっかり食べよう 朝ごはん

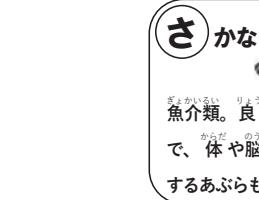
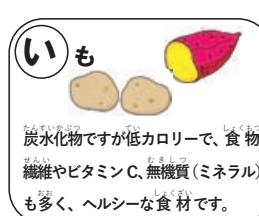
一日のスタートは朝ごはんから! 朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝 食をとらない人の割合はなかなか減っていません。朝ごはんにどんな働きがあるのか、もう一度考えてみましょう。

| 朝ごはんを食べた子 | 朝ごはんのはたらき | 朝ごはんを食べなかった子 |
|--|--|---|
| からだめざ 体を目覚めさせる | しょくじ 食事をすることで体が温まります。かむ動作 が脳の血流をよくし、脳の活動を発生にします。 また、体の中に入った食べ物を消化するために 内臓も活動し始めます。 | からだ 体がなかなか起きない |
| 午前中の授業に集中できる | のう 脳のエネルギー源は、主食に多いでんぶん からできるブドウ糖です。ブドウ糖は体に多く貯められないで、朝ごはんをしっかり食べないと、脳のエネルギーが足りず、集中力が下がってしまいます。 | べんきょう 勉強に集中できず |
| 健康的な生活リズムをつくり、 すっきり排便ができる | せいかつ 決まった時間に朝ごはんを食べることでよい生活リズムをつくります。そして、食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができるように助けてくれます。 | せいかつ 生活リズムが整わず、 便秘ぎみになるかも |
| 1日の栄養バランスが とりやすくなる | にち 1日にとるべき野菜の量は大人で350グラムといわれていますが、昼 食と夕 食だけでとろうすると大変です。朝 食を食べる習慣をつけると、野菜以外にも1日にとるべき栄養をとりやすくなります。 | にち 1日の栄養バランスが悪く、 必要な栄養量がとれない |

9月21日は何の日?

9月の第3月曜日は敬老の日で、今年は9月21日です。敬老の日はお年寄りの長寿をお祝いする日とされています。日本が長寿国といわれるほど長生きする人が多いのは、ごはんを中心的に、魚介類、野菜、海 そうをよく食べる日本料理を食べてきましたからと言われています。

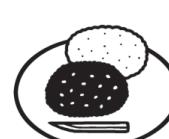
17日(木)の給食では、お年寄りの長寿にあやかって「まごは(わ)やさしい」の食べものがたくさん使われています。



*「まごわ(わ)やさしい」食材がすべて入っているか見つけながらいただきましょう。

お彼岸に供えるものは何?

春のお彼岸は「春 分の日」、秋のお彼岸は「秋 分の日」を中日として前後3日間、合わせて7日間ずつがお彼岸の期間です。この期間にお墓参りをして、先祖を供養する習慣があります。



春のお彼岸に供えるものは「ぼたもち」、
秋のお彼岸に供えるものは「おはぎ」。
名前は春・秋で違いますが、両方とも米を炊くか
蒸してつぶしたもので、あんこでつんだものです。
それぞれ季節の花の名前「牡丹」と「萩」にちなんだ名前がついています。

1年生 きゅうしょくしつたんけん！

1学期の給食が終わった次の日、1年生は給食室を探検しに行きました。なかなか見ることのできない給食室の中はどんなところなのか、どんなものを使って給食が作られているのかを目で見て、調理員さんの話をよく聞いて、実際に体験して、学びました。



皮むき器でじゃがいもの皮をむける様子を見学。
取り切れなかった皮はおうちと同じようにピーラーでむくことも教えてもらいました。

スライサーを見学。
にんじんがあつという間に小さく切れて出てきたのでびっくり！



大きなまを混ぜる体験と、まに入った水をすくう体験。
「重たい～」という声も。調理員さんの大変さが少し実感できたかな？
給食室には大きなまが5つあって、大きいおかずは1つのままで2学年分作っています。



おうちと違ってとてもたくさんの量を作る給食。調理に使う器具も大きいものたくさん！
「大きい！」と盛り上がっていました。



大きいすいそに興味津々。3つ並ぶすいそで3回野菜を洗い、きれいにしています。



調味料の部屋ものぞいたよ。大きなしょうゆやみりんなど、たくさんの中におどろいていた子もいました。



ここはリフト。1階で作った給食はワゴンに乗ってリフトに乗り、2、3、4階まで上げられています。給食専用のエレベーターです。

最後はみんなでそろって、給食室を案内してくれた調理員さんにお礼を言って給食室たんけん終了！

