

給食だより

(毎月19日は食育の日)



2019年
9月号

明石市立花園小学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。今月は敬老の日や十五夜などがあり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。文化の秋に食文化について学ぶのもいいですね。

また、なんといっても味覚の秋。魚やくだもの、きのこなどがおいしい季節になってきます。旬の食べ物を楽しみながらバランスのよい食事をして、元気に残暑を乗り切りましょう。

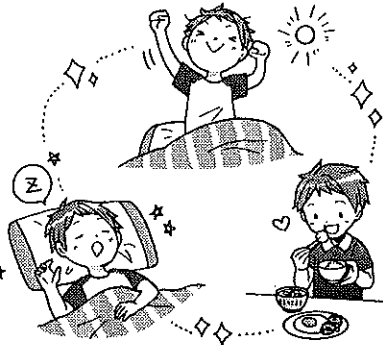
9月の目標：規則正しい食生活をしよう

生活リズムをととのえよう!

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

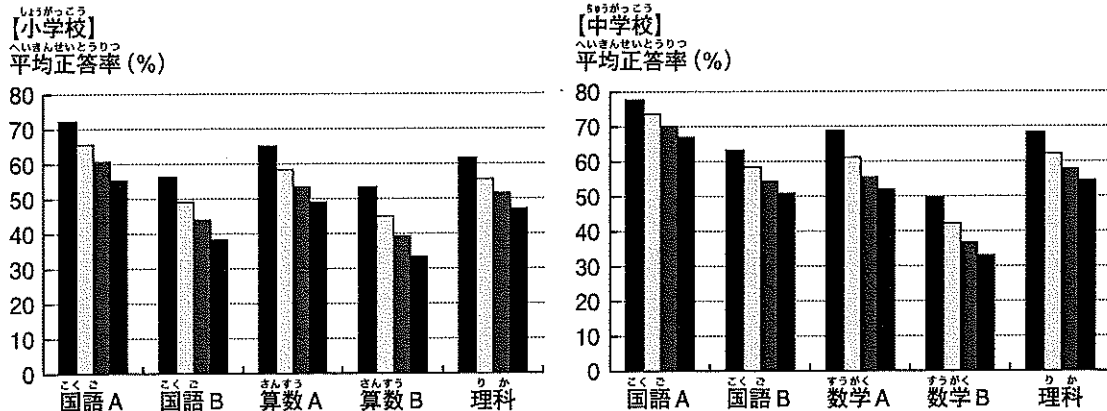
毎日元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は?

朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている ■ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を自覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

日本の食生活の知恵を知るう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にごはんを中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる和食は、いまヘルシーさで世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p>ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
<p>や 野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっで、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

目見だんご

ところかわれば

一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。

おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます