



しょくいく 食育だより

がつごう 9月号



9月に入ると少しずつ秋めいてきます。秋には春と同じように七草があります。秋、尾花はぎ おぼな（ススキ）、葛くず、撫子なでしこ、女郎花おみなえし、藤袴ふじばかま、桔梗ききょうです。秋の七草は見て楽しめます。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。忘れてはならないのは、食欲の秋です。今から秋が旬の食材がたくさん登場します。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえ、充実した2学期をスタートさせましょう。

今年9月13日(金)が十五夜です！

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦（旧暦）で8月15日の満月です。右の歌は8月に向け、「月」という言葉を8回折り込んだ歌で、「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、この十五夜の月を詠んだ歌だといわれています。十五夜はお団子や稲に見立てたすすき、さといもなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月

出典元不明・詠み人知らず

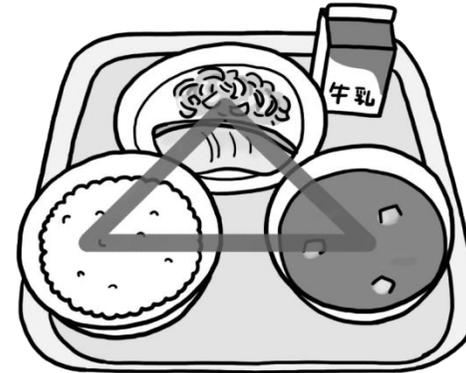
9月の給食メニューより

いそ香和え 9月6日(金)の献立

- | | | |
|----------|----------|---------------------------------------|
| チンゲンサイ | 25g | ① チンゲンサイ、もやしを洗う。チンゲンサイは、1cm幅程度に切る。 |
| もやし | 35g | |
| しらす干し | 3g | ② チンゲンサイ、もやしをゆでる。 |
| | (約小さじ2杯) | ③ 水分をきり、粗熱をとる。 |
| もみのり | 3g | ④ しらす干しはフライパンで炒る。 |
| こいくちしょうゆ | 0.5g | ⑤ ボウルに野菜、しらす干し、もみのり、こいくちしょうゆを入れて、和える。 |
| | (少々) | ⑥ 皿に盛り付けて、できあがり☆ |

- ◎ 野菜はゆでましたが、専用容器を使って電子レンジで加熱してもOKです！
- ◎ もみのりのかわりに、味付けのりを細かくして入れたり、しょうゆを入れずに、つくだ煮を入れてもおいしくできます♪

交互食べてできていますか？



ばかり食べはやめようね

1つのものばかり食べる“ばかり食べ”をして食べ残すと、栄養にかたよりが出やすくなります。また選んだり、避けたりして食べているようにも見え、作った人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。

ご飯、汁物、おかずを、いろいろなものを順番に少しずつ口にする食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。

1日のスタートは朝ごはんから！

これまでの食育の取り組みで、朝ごはんを全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がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内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。

長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！

脳のエネルギー源となり、学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。特に朝の食事は大切です。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

1日の栄養バランスがとりやすくなる！

