

給食だより

9月

【令和元年9月号】
 栃木市立寺尾小学校
 給食共同調理場

秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花（ススキ）、葛、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋の始まりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化に触れる機会も多くなります。また、なんといっても味覚の秋。魚やくだものおいしい季節です。朝ごはんをしっかり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。



日本の食生活の知恵を知ろう！～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じょうずに利用して、わたし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。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、その健康的な良さが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>

さんまのあぶらは栄養満点!

これからが旬!

9月の給食は「さんまのかば焼き」

DHA
脳の機能との深いつながり

EPA
血液をサラサラにするはたらき

レチノール
体の中でビタミンAとなる

ワンポイント
大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けてくれます。

「お月見」

今年のお月見(十五夜)は、9月13日です。この日は「中秋の名月」と呼ばれ、一年で最も月が美しく見える日だといわれています。お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえただんごを作り、その年にとれた枝豆やさといも、栗、柿、ススキなどをお供えます。みなさんのおうちでは何を飾りますか？

季節のたべもの

さといも

さといもの歴史は古く、縄文時代から栽培されていました。山で採れる「やまいも」に対して人里で採れるので「里いも」の名がついたといわれています。ほかのいもに比べカロリーが低く、カリウムなどの無機質、ビタミンB群、食物せんいを多く含んでいます。粘りのもと「ムチン」といわれる成分で、胃腸を保護してくれます。さといもはいもだけでなく、くきも食べます。「ずいき」「いもがら」と呼ばれ生や干したのものがあ、煮物やあえものにして食べます。

供給会のさといも

ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q これはなんという食べ物でしょう？

ヒント① 世界でいちばん栽培されているくだものです

ヒント② お酒にするために多く栽培されています

ヒント③ 兄弟がたくさんぶら下がっています

ヒント④ 乾したものをパンやお菓子に入れたりします

ヒント⑤ 紫色や緑色のものがあります

ヒント⑥ 栃木市の特産品にもあります

こたえ
ぶどう

姿勢をよくして食べよう!

正しい姿勢で食べるイメージと、悪い姿勢で食べるイメージの対比。

正しい姿勢: 背筋を伸ばし、茶碗は手に持たず、足組まない。

悪い姿勢: 背中を丸め、茶碗を手に持たず、足組まない。