

平成26年度

# 10月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

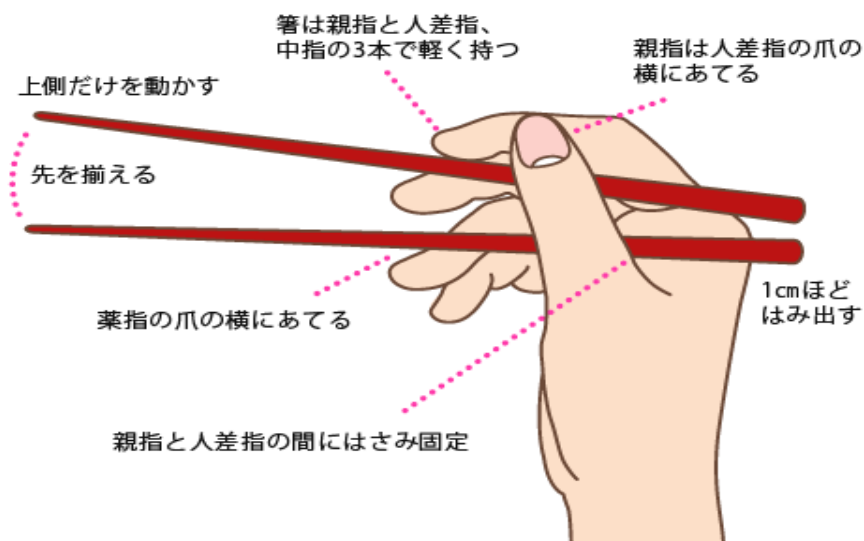
校長 赤木 宏行  
栄養士 赤木 由紀子

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、様々なことにチャレンジできる過ごしやすい季節になりましたが、風邪も引きやすい季節です。早寝早起きの習慣を崩さず、三度の食事を好き嫌い無くバランス良くしっかり食べて元気に毎日を過ごしましょう

## 箸を上手に使いましょう

箸を使って食事をとるのは日本人の食文化です。箸は様々な使い方をします。つまむ、挟む、かき混ぜる、はがす、すくう、口へ運ぶ、押さえる、まとめる、割る、切るなど食べ物を食べるために必要な動きはすべてといって良いほどです。箸にはマナーもあります。良く心得て上手に使っておいしい食事を気持ちよく食べましょう。

## 箸の持ち方



## 箸のマナー

箸を使うことで、してはいけないマナーを覚えておきましょう。

1. ねぶり箸・・・箸についた物を口でなめること
2. 箸わたし・・・箸と箸で食べ物のやりとりをすること
3. そら箸・・・食べようとうとしてとった物を食べずに戻すこと
4. 二人箸・・・食器の上で二人一緒に料理を挟むこと
5. 刺し箸・・・料理を突き刺してたべること
6. 迷い箸・・・どの料理を食べようか迷い、料理の上をあちこち箸を動かすこと
7. 指し箸・・・食事中に箸で人を指すこと



## 体の調子を整えるビタミン、ミネラル 〈淡色野菜・果物・海藻・キノコ類〉

果物にビタミンCやミネラルが豊富なのはよく知られています。ただし取り過ぎは肥満の原因になります。食べ物はそれぞれ栄養を持っています。いろいろな食べ物を食べることで、それらが持つ栄養を効果的に取り込む事ができます。それぞれ栄養は重なり合って少しずつ特徴が異なります。何でも食べる事の意味は、そこにあります。

ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用があります。体の錆を取り除きます。美白美肌効果もあります。

カリウム：塩分の取り過ぎを体から排出します。また、筋肉を正常に保つ効果があります。

食物繊維：おなかの調子を整え、腸をきれいにする効果があります。胃から小腸への移動をゆっくりにする効果があるので、血糖値の急激な上昇がなくなります。よく噛むので肥満の予防にもなります。

鉄分：貧血の予防に効果があります。美肌効果もあり、皮膚の老化を防ぎます。

ビタミンD：カルシウムの吸収を良くし骨を強くする働きがあります。魚に多く含まれていますが、キノコ類にもたくさん含んでいます。

## ★給食の様子

9月に一番残菜が少なかったのは1年1組です。後片付けもとてもきれいでした。

長い夏休みも終わり、だんだん涼しく食欲も出てくる季節になりました。三年生は部活動も終わり運動量が少なくなってきたので、ご飯の残りが少し目につきます。しかし野菜や汁物など他のおかずの残が少なく、バランスを考えて食べていることがわかります。三年生はどのクラスも後片付けもとてもきれいです。二年生は、他学年に比べ残菜が多く、後片付けも他学年に比べると食器かごからあふれそうな重ね方をしていたり、牛乳瓶が整理されていないなど目につきます。食器の破損につながりますので、上手にかごにしまいましょう。

## ★10月の給食から 〈図書室も献立にちなんだ本などをご紹介します〉

2日(木) 郷土料理の日です。今月は愛知県 味噌カツ アラメと落花生の煮付けです。

〈アラメとは海藻です。昆布やひじきに似ています。〉

16日(木) 静岡県のB級グルメ 富士宮やきそばです。特徴は、削り節を振りかけることと肉かすという脂かすを使うことです。

28日(火) フランスの画家ミレーの生誕200年を記念してフランス料理をイメージしました。

ミレーの作品は「種まき」「落ち穂拾い」など農村の様子を描いている物がたくさんあります。

収穫される作物をイメージして給食用にアレンジしました。

31日(金) ハロウィンにちなみ、南瓜を使ったデザートです。

今月は”箸を上手に使う”をテーマに食育だよりを作成しています。献立の中にもカレイやサンマまど、骨の多い魚を使用しています。骨に十分注意し箸をうまく使って魚のおいしい身をたくさん食べましょう。

※ 給食費の引き落としは10月4日(月)です。お忘れなくお願いいたします。