食育だより

平成２８年９月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

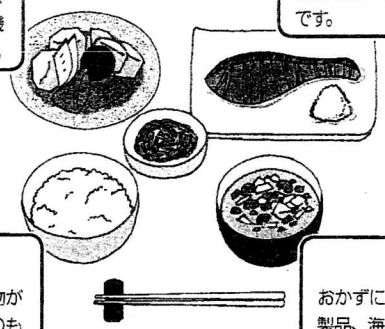
新学期が始まりました。まだ夏休み気分から抜け出せていない人はいませんか？
夏に落ちてしまった体力を取り戻すためには、規則正しい生活をすることが大切です。
早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

和食の基本「一汁三菜」

ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」。その献立の基本が、ご飯に汁物、そしておかず3品（主菜＋副菜2品）の「一汁三菜」です。さらに和食に特徴的なのが、ご飯の茶わんを手に持ち、はしでご飯とおかずを少しずつ取りながら、口の中で味を重ね、自分の好みに調えていく「口中調味」です。配膳もそのような所作がしやすいように、ご飯を左、おかずを奥に置くのが古くからのきまりです。

副菜
野菜を筆頭に、いも、きのこ、大豆・大豆製品などの食材を主としたおかずで、おもに体の調子を整えるビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維を多くとれます。

主菜
魚、卵、肉、大豆製品など、おもに体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品を使った、献立の中心となるおかずです。



主食
穀類の米を炊いたご飯など、炭水化物が多く、おもに体を動かすエネルギーのもとになる食品です。和食では白いご飯に汁物やおかずを組み合わせていきます。

汁物
おかずに入りきらない野菜やいも、大豆製品、海そうなど幅広い食品を具にでき、水分だけでなく、いろいろな栄養素がとれます。体も心も温めてくれます。

伝統的な日本料理では、3品のおかずを「焼き物（魚など）」「平皿（野菜の煮付けなど）」「膳（酢の物・刺し身など）」とすることがあります。でも家庭では主菜1品と副菜2品と広く考え、うち副菜の1品はおひたしなど常備菜の小鉢や果物にしてもよいでしょう。さらに汁を具だくさんにし、野菜の副菜を充実させることで「一汁二菜」にもできます。この献立の考え方は、主食やおかずが洋風のときでも応用が利き、食事の栄養バランスも整いやすくなります。

【 ご飯茶碗の導入について 】
９月の給食より新たに「ご飯茶碗」が加わることになりました。今までは大皿、小皿、椀（汁物・スープ等に使用）の３種類でしたが、主にご飯を主食とした和食献立の時に使用する予定です。栄養バランスに優れた健康的な食生活といわれる「和食文化」の継承や、和食のマナー向上などにも活用していきます。

１人１回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	821	30.5	25.0	371	2.9	289	0.46	0.60	34	5.6	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

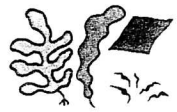
「まごわやさしい」は健康な食生活のキーワード！

「まごわ(は)やさしい」とは、健康な食生活に役立つ“日本の伝統食材”の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれるので、ぜひ毎日の食事に取り入れましょう。

まめ(豆類)
大豆や豆腐、納豆などの大豆製品はお米と相性がよく、栄養バランスを整えてくれます。

ごま(種実類)
植物の種や木の実は、体によい働きをする油やビタミンEが豊富。ごま、くるみ、栗など。

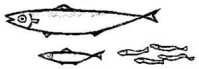
わかめ(海藻類)
わかめや昆布といった海藻には、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。



やさい(野菜類)

ビタミン・食物繊維の宝庫。四季ごとに旬のものを食べるように意識しましょう。

さかな（魚類、小魚類）

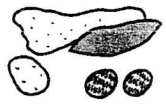


たんぱく質や体によい油が多く、丸ごと食べる小魚はカルシウムが豊富です。

しいたけ（きのこ類）

食物繊維が多く、免疫力も高めます。干したものにはうま味やビタミンDが豊富。

いも(芋類)



でんぷんなどの炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。

今月のこんだてより

９日「菊花ちらし」　９月９日は**重陽の節句**。**菊の花**を使います。

１５日　**お月見献立**　十五夜は別名《**芋名月**》。里芋の混ぜご飯と、みたらし味の「**月見団子**」を作ります。

２０日　**秋の和食献立**　敬老の日にちなんで、**『まごわやさしい』**の**“和の食材”**を取り入れたメニューです。

２９日「さんまの蒲焼き」　旬の**秋刀魚**。甘辛いタレが食欲をそそります。（**秋**においしい**刀**のような**魚**という意味の当て字）

今月のくだものは、**みかん・りんご・梨・ぶどう・プルーン**の予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】
今月の振替は **９月１５日(木)** です。再振替日は **３０日(金)** です。