

食育だより

平成23年9月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 バランスのとれた食事について考えよう。

夏休みが終わり、学校生活が始まって1週間が経とうとしています。みなさん生活のリズムが戻ったでしょうか？リズムを整えるポイントは朝ごはんを食べることです。朝ごはんを食べると、頭も体もスイッチが入り、リズムが整いやすくなりますよ！



バランスのとれた食事 ～「まごわやさしい」～

9月19日は「敬老の日」です。日本は世界一の長寿国で、伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。

「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。ややもすると食の洋風化

で肉や脂肪のとりすぎになりやすい、現代の日本の食事ですが、からだにやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう。

この言葉を意識すると「バランスのよい食事」に一步近づけますよ。



ま = 豆

良質なたんぱく源、成長ビタミンともいわれるビタミンB、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富。



ご = ごま

植物性脂肪、カルシウム、鉄を含む。



わ = わかめ (海藻)

各種ミネラルの宝庫。食物繊維もたっぷり。



や = 野菜

ビタミン類はもちろん、酵素を作り、からだの抵抗力もアップ。



さ = 魚

EPA、DHAなどが豊富、血管を丈夫にする。



し = しいたけ (きのこ)

食物繊維がたっぷり、骨も丈夫に。



い = いも

いも類のビタミンCは加熱してもこわれにくい。炭水化物はエネルギー源に。



給食では、9月20日に【敬老の日献立】として、「まごわやさしい」に注目した献立にしました。「豆わかごはん・まぐろの石垣フライ・即席漬け・呉汁・牛乳」です。それぞれ「まごわやさしい」を探しながら食べてほしいと思います。

【今月の献立より】

7日（水）【トルコ献立】

生徒から「いろいろな国の料理が食べてみたい」という要望に答え各月ごとに他国の料理を紹介していきたいと思っています。今までも様々な国の料理が給食に登場していましたが、世界の食文化についてさらに理解を深めましょう。また、日本の食文化を振り替えるきっかけになればと思います。

☆ケバブ…トルコの代表的な料理として「シシカバブ」があります。



「シシ」は「焼き串」、「カバブ（ケバブ）」は「焼き肉」という意味で、漬け汁に漬けた肉（主に羊）と野菜を交互に刺して焼きあげた料理です。給食では、串を使わず鶏肉にスパイスをきかせて焼き上げます。

☆ハブチョルバス…人参スープです。人参を半量すりおろし、スープの旨味が増すようにベーコン・玉ねぎ・キャベツなども加えています。

9日（金）【重陽の節句献立】

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」です。重陽の節句は、五節句の1つで、「菊の節句」や「栗の節句」とも言われます。中国では重ね日（月と日が同じ数の日）を重視しており、その影響を受けたものだと考えられています。日本でも五節句が定められ、その中でも明治以前は「重陽」を最も重んじていたそうです。この日には菊を飾り、「菊酒」という菊の花を浮かべたお酒を飲んで長寿を願う行事があります。

当日は菊を使って菊花寿司を作ります。菊のお花は少しだけですが、重陽の節句の気分を味わってください。



12日（月）【十五夜（仲秋の名月）献立】

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋（仲秋）の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、月の形になぞらえた団子を作り、その年にとれた枝豆や里芋、栗、柿、ススキをお供えして月を眺めます。ススキには魔除けの力があるとされ、供えたススキを家の軒下に吊るしておく、一年間病気をしないとされています。

「お月見団子」は白玉粉に豆腐をませ、きな粉をまぶします。調理師さんが一つ一つ手作りで作ってくれます。

22日（木）【秋分の日献立】 秋の味覚たっぷりの献立にしました。

29日（木）【郷土料理～鹿児島県～】 PTA生活厚生委員会の主催で

「平成23年度学校給食試食会」を開催いたします。



保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力お願いします。
次回振替日は9月15日（木）です。ご確認の上、期日までにご入金下さい。
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002 （担当：本間）までご連絡ください。