

# 食育だより

平成 27 年 9 月号 大泉中学校

校長 惣田 修一  
栄養士 隼瀬 里香

【今月の目標】 バランスのとれた食事について考えよう。

9月に入りましたが、残暑の厳しい日が続きます。  
こまめに水分補給を行い、熱中症の予防に努めましょう。

長い夏休みで生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

食事を決まった時間に食べるようにしましょう。規則正しい生活リズムに戻しやすくなります。一日を元気に過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校するようにしましょう。



## バランスのとれた食事 ~ 「まごわやさしい」 ~

9月21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、加鈣ム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富。



**ご = ごま**

植物性脂肪、加鈣ム、鉄を含む。



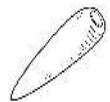
**わ = わかめ (海藻)**

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。



## 【今月の献立より】

### 28(月)【十五夜献立】

「中秋の名月」にちなみ、「里芋ごはん」と「お月見団子」を作ります。

お月見とは？

旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月を「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼びます。今年は27日が十五夜にあたります。お月見の日には、おだんごやその年に収穫したサトイモ、枝豆などをお供えして月をながめます。中秋の名月が農耕行事だったことから収穫されたばかりの作物を供えて神に感謝して満月を愛でるのです。日本では、旧暦8月15日だけでなく旧暦9月13日にも「後の月」「十三夜」「栗名月」と呼び月見をする独自の風習があります。

### 9日(水)【重陽の節句献立】

菊のりを使った「菊花寿司」と菊の花をイメージした「菊花シュウマイ」を作ります。

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。

### 18日(金)【郷土食～奈良県～】

3年生が修学旅行で行く奈良県の郷土食です。

奈良県は古くは「大和の国」と呼ばれ、古代より文化の中心地として発展してきました。内陸県にある奈良では、日常のおかずは野菜が中心で、肉や魚にかわるものとして、大豆や大豆製品がよく用いられてきました。

給食では大豆ごはんをほうじ茶で炊きあげた「奈良茶めし」と、飛鳥時代の渡来人が野菜や鶏肉を牛乳で煮込んだと伝えられる飛鳥鍋をアレンジした「飛鳥汁」を作ります。

### 保護者の皆さまへ

- ・夏期休業中に例年どおり定期点検・清掃・害虫駆除などを実施いたしました。9月から給食室一同、安全でおいしい給食できるよう努力してまいります。
- ・学校納入金(学校給食費を含んでいます)の徴収にご協力をお願いします。4回目引き落とし日は9月15日(火)です。(6月～12月7回振替です)
- ・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:隼瀬)までご連絡ください。