

# 食育だより

平成24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。

9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。  
屋外の活動はもちろん、教室の授業でも、暑さは体力を消耗させます。  
朝食をしっかりと食べて登校するようにしましょう。また、学校にいる間は、  
こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。



## バランスのとれた食事 ～「まごわやさしい」～

9月17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12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・豆腐団子汁・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（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（水）【敬老の日献立】

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。

### 19日（水）【郷土料理～埼玉県～】

「かてめし」は混ぜ合わせるという意味の「糎（か）てる」が語源です。

昔、お米が貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどの糎（かて）をまぜて、量を増やして食べたことからこの名前がついたと言われています。里芋の茎を干して作る、芋がらを入れるのが特徴です。

### 21日（金）【秋分の日献立】

秋の味覚さつま芋、さんまを使ったメニューです。さんまは、昆布、梅干しと一緒に骨まで食べられるように軟らかく煮ます。

### 28日（金）【十五夜献立】

9月30日（日）の「中秋の名月」にちなみ、生徒の人気メニュー「**おかしな目玉焼き**」を作ります。「おかしな目玉焼き」は、黄桃と牛乳寒天のデザートです。今回は、黄桃を満月に見立てて作ります。

## 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。お月見の日には、おだんごやお餅、ススキ、サトイモなどをお供えして月をながめます。月見の風習は、中国から伝わったとされています。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。

## 【学校給食用食材について】

\*7月の予定原乳産地は、千葉、群馬、北海道、岩手、青森、秋田、宮城でした。

## 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）の徴収にご協力をお願いします。  
4回目引き落とし日は9月18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：本間）までご連絡ください。