



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 26 年 10 月 8 日 発行
(家庭数配布)

ふっくらツヤツヤの新米がおいしい季節となりました。仕事における新人を【新米】と呼ぶことがあります。この由来はいくつか説がありますが、江戸時代の新人奉公人が新しい前掛けをつけていた姿から『新前掛け』→『新前』→『しんまい』となり、【新米】の漢字があてられたという説が有力だそうです。

十五夜献立で **秋** を先取り♪



今年の【中秋の名月】、9月8日(月)は残念ながらあいにくのお天気で、満月を楽しむには難しい空模様だったかと思います。早宮小学校ではこの日に“十五夜献立”を提供しました。教室に配布したお便りには、15日ではない日を【十五夜】と呼ぶ理由や、十五夜に供える“月見団子”の数とその意味などを紹介しました。

栗やきのこなど、秋の味覚が吹き寄せられたような【吹き寄せご飯】、甘く濃い黄色が鮮やかなさつま芋が入った【芋煮汁】を味わい、一足早い秋を感じることができました。

〇〇〇覚えておきたい!日本の行事食〇〇〇

月見団子



【十五夜】は9月7日～10月8日までの間に出る“ほぼ満月”の日のことです。昔は月の満ち欠けで1ヶ月を数えていたため、15日にあたる日は毎回ほぼ満月でした。その習慣が残り、今でも【十五夜】の名前で伝えられています。

月見団子は月の見える場所にススキと共に置きます。その個数は1年間に見ることのできる満月の数(12個)、または十五夜の数字にちなんで 15個 です。これから始まる収穫期を前に、秋の豊作祈願や収穫に感謝する行事として広まったそうです。米を粉にした団子と、その姿が稲穂に似ているススキを飾った習慣が現在の十五夜の起源であると言われています。

9月22日(月) 敬老給食を開催しました!

9月22日月曜日、1年生の祖父母の方を対象に【敬老給食】を開催しました。

子供たちは給食の準備を終えてから、待機している祖父母の方を迎えに行き、教室へと招待しました。給食を盛りつけながら、『このぐらいかな〜。』『おばあちゃんはあまり食べないから少なめで!』と食べる相手のことを考えながら準備を進める様子が見られました。

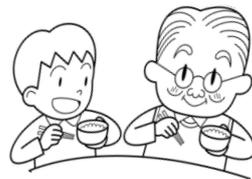
相手をもてなす心の育成や食事マナーの伝承など、祖父母の方々と食事をともにすることで多くのことを学んだ、実りの多い時間となりました。



身体によい食事 のキーワード

【ま・ご・は・わ・や・さ・し・い】

「まごは(わ)やさしい」というキーワードは、伝統的な和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をわかりやすく繋げた言葉です。食の洋風化が進み、現代の日本人の食事はごはんよりパン、魚や豆より肉、野菜や芋は減少傾向にあります。体にやさしい伝統的和食を、この『まごは(わ)やさしい』という言葉思い出しながらかべましよう。



豆め

- 主な成分と効果
- ・食物繊維
腸内環境を整える
- ・サポニン、レシチン
血中コレステロール値の低下
- ・イソフラボン
骨粗鬆症予防
- 給食ではこんな料理に♪
- ・大豆とひじきの煮物
- ・ぎすけ煮

ごま

- 主な成分と効果
- ・不飽和脂肪酸
血中コレステロール値の低下
- ・ゴマリグナン(セサミン)
抗酸化作用による
生活習慣病予防
- 給食ではこんな料理に♪
- ・ごま和え
- ・ごまご飯
- ・魚のごま味噌焼き

わかめ (海藻)

- 主な成分と効果
- ・食物繊維
腸内環境を整える
- ・カルシウム、鉄分
骨・歯の強化、貧血予防
- ・ヨウ素(ヨード)
新陳代謝の活性化
- 給食での活用例♪
- ・ひじきごはん
- ・のりの佃煮

やさい

- 主な成分と効果
- ・カロテン
(ビタミンA)
皮膚や目・粘膜を保護
免疫力の強化
※緑黄色野菜に多く
含まれます。
- 給食ではこんな料理に♪
- ・茹でてかさを減らしたり、汁物に入れるとたくさん食べられます。

さかな

- 主な成分と効果
- ・DHA
脳の活発化
視力の回復
- ・EPA(IPA)
血液をサラサラにする
※青魚の脂に多く含まれます。
- 給食ではこんな料理に♪
- ・サバの味噌煮
- ・いわしの梅煮

しいたけ (きのこ類)

- 主な成分と効果
- ・食物繊維
腸内環境を整える
- ・グアニル酸
旨み成分
※干し椎茸に多く含まれます。
- ・ビタミンD
カルシウム吸収促進
- 給食ではこんな料理に♪
- ・きのこのスープ
- ・きのこ入りキッシュ

も

- 主な成分と効果
- ・でんぷん
生活習慣病予防
(※芋のでんぷんはご飯や砂糖に比べて体内でゆっくり吸収されます。)
- ・ビタミンC
風邪予防
- 給食ではこんな料理に♪
- ・コーンポテト
- ・肉じゃが

給食レシピ♪ のりの佃煮

【材料(作りやすい分量)】

焼きのり 30g(約10枚)
水 1カップ

※
しょうゆ 大さじ3
三温糖 大さじ5
清酒 大さじ1
みりん 大さじ2

【作り方】

- ① 水に細かくちぎったのりを加え、ペースト状になるまで弱火で加熱する。
- ② ※の調味料を加えて弱火で煮詰め、水分をとばしてできあがり。

給食では10月3日(金)に登場しました♪

