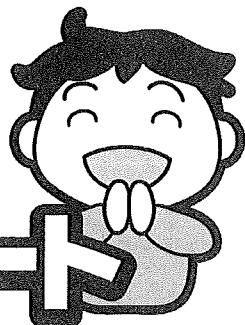


# 食育だより 9月

令和元年 9月 10日  
大宮第一小学校  
作成 栄養教諭：中西

夏休みが終わり、8月末より学校が始まりました。夏の間、少し静かになっていた学校にも再びにぎやかな声があふれています。9月は暑い夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕の3食をしっかりと、生活リズムをととのえて、元気に登校できるようにしましょう。



## 秋の給食がスタート

2学期が始まりました。秋は学校行事が多くなる時期です。

まずは早起きして、時間に余裕をもって朝ごはんを食べましょう。そして夜は早く寝てしっかり休み、疲れを取りましょう。そのほか、こんなことにも気をつけましょう。

充実した朝ごはんを食べよう!



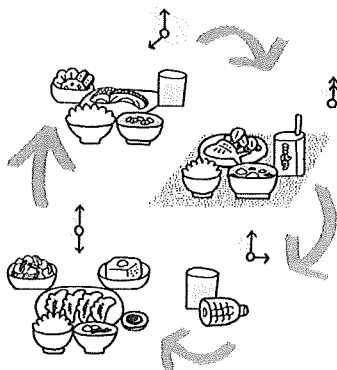
朝ごはんは元気な1日の出発点です。3つのグループの食品をそろえて、よくかんでしっかり食べてから登校しましょう。

冷たいものの取りすぎには注意しよう!



暑いからといって、冷たいおやつやジュースばかり食べたり、飲んでると胃腸のはたらきを弱め、食欲をなくします。

食事を通して生活リズムをととのえよう!



朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、おやつも時間と量を決めて食べましょう。寝る前におやつを食べるのは控えましょう。

### 秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびあり) かき敬ふれば 七草の花

秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花(ススキ)、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。またなんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえ、充実した2学期をスタートさせましょう。

### 日本の食生活の知恵を知るう! ~敬老の日~

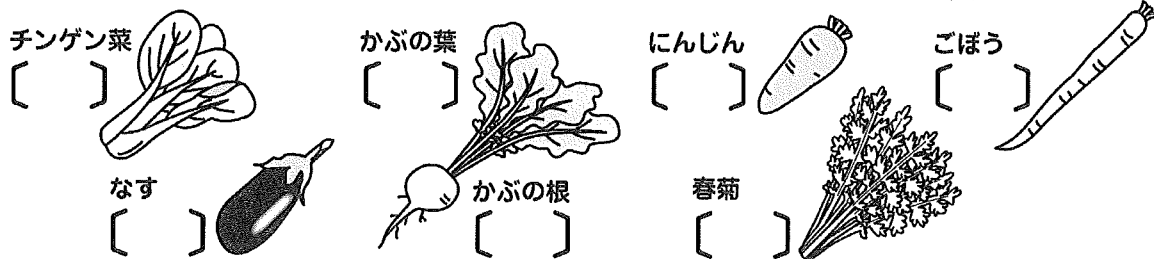
世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p><b>ま</b> 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p><b>ご</b> ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p><b>わ</b> わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
<p><b>や</b> 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p><b>さ</b> 魚介。良質のたんぱく質で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p><b>し</b> しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p><b>い</b> いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>

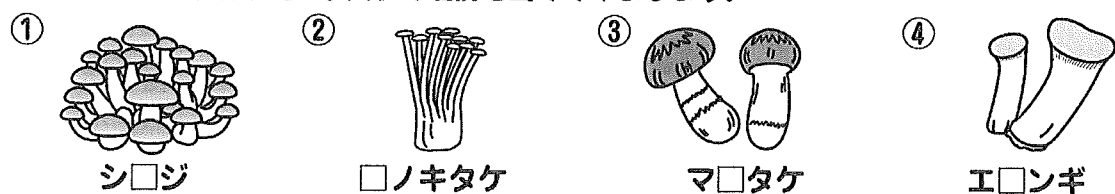
食育だよりはおうちの方と一緒に読んでください。

# 秋野菜&きのこクイズ

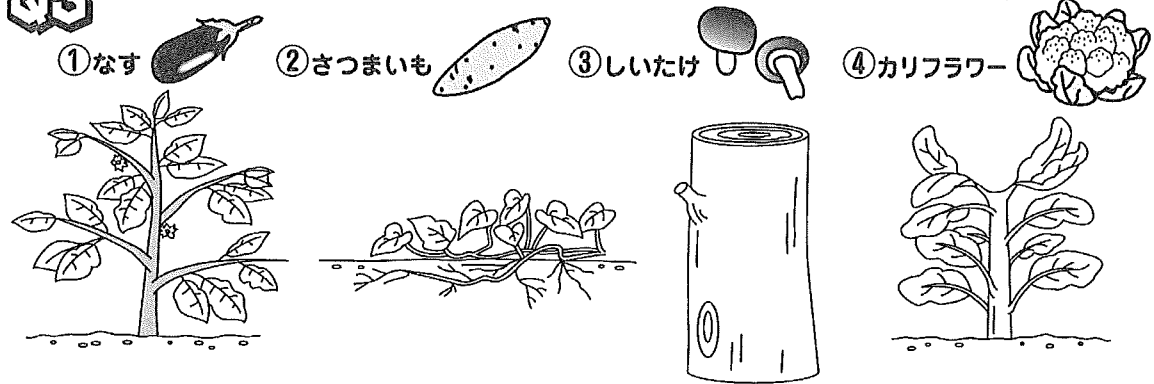
**Q1** 次の野菜は、秋に多くとれる野菜です。  
色の濃い野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



**Q2** 秋に多くとれる“きのこ”には、いろいろな種類があります。  
□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



**Q3** 次の野菜・きのこは、どうやって実っているでしょうか？ かいてみましょう。

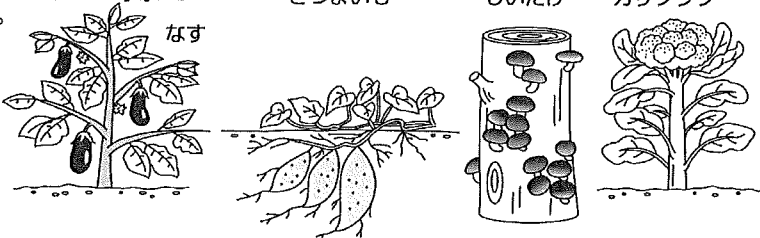


## 解説

(Q1の答え：○=チンゲン菜・かぶの葉・にんじん・春菊/○=ごぼう・なす・かぶの根) 色の濃い野菜は、病気にかりにくくし、目や肌にとっても良い働きがあり、色の薄い野菜は、ビタミンCや腸の働きをよくする食物繊維が特に多く含まれていることを説明する。(Q2の答え：①シメジ②エノキタケ③マツタケ④エリンギ) きのこには、食物繊維や子どもの成長に大切なビタミンが多く含まれていることを説明する。

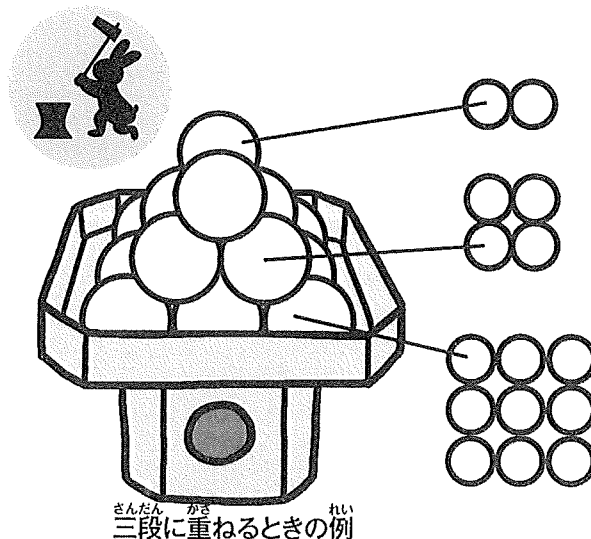
(Q3の答え：右図) さつまいもは根がふくらんだ物であること、しいたけの原木栽培では、切った丸太に直接菌を植え付けて山林の中で栽培されていることなど、実物や実際の写真を見せて正解を確認する。

## Q3の答え



# 月見団子の数

十五夜にかけて、15個にすることが多いようです。「三方」という台の上に重ねて置きます。



# 月見団子の始まり

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」にお供えたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから、さといもに似せた形の団子を作る地域もあります。

団子といっしょにいもや秋のくだもの、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。



# 学校給食献立から



9月3日実施献立

## メニュー【白身魚のバジルマヨ焼き】

### 【材料(4人分)】

白身魚(サワラ)	一ヶ 50g×4ヶ
酒	4g
塩	1g
マヨネーズ	20g
砂糖	1g
濃口しょうゆ	1g
みりん	1g
バジル	3.5g
紙カップ	4ヶ

### 【作り方】

- ① 魚に酒と塩の下味をする。
- ② バジルは粗みじん切り。
- ③ マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、みりと②のバジルを合わせソースを作る
- ④ カップに下味した魚をおき、③のソースをかける。
- ⑤ オープンで200℃で湿度を少し入れ、12分間くらい焼く。

子供たちの感想は、バジル焼きが柔らかくて美味しかった。ご飯にあって美味しかった。バジルの香りがよく効いていました。

第一小のホームページを見てください。「学校の様子」に毎日、今日の給食を紹介しています。献立表では想像するメニューですが、子どもたちが食べている実際の給食を見ていただけます。ご家庭からの感想をお待ちしています。献立の中で材料や分量、作り方等、お知りになりたいメニューがありましたら連絡ください。