

平成23年

9月

食育だより

宇都宮市立旭中学校



おはぎとぼたもち

春と秋のお彼岸によく食べられます。一見、同じようですが、違いがあります。

おはぎ (秋)

- ・秋に咲く萩の花をかたどって小さく長めに作る。
- ・収穫されたばかりの柔らかい小豆でつぶあんにする。

ぼたもち (春)

- ・春に咲くぼたんの花をかたどって大きく丸く作る。
- ・冬を越した硬めの小豆を使い、こしあんにする。

みなさん、夏休みあけ、元気に登校できましたか？ 夏間はまだ、残暑が厳しいと思いますが、朝夕には秋の気配が感じられてくる季節になってきました。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気に休み明けのスタートを切るためには朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

食物せんいで快便・快調 (腸) !



よく「快食・快眠・快便」が健康の秘けつといわれます。「快便」とは、朝ごはんを食べた後で毎日すっきり気持ちよくうんちがでることです。そのためには腸内環境をととのえるヨーグルトや漬物・キムチなどの発酵食品、そしてうんちのもとになる食物せんいを野菜やいもなどの食べ物からしっかり取ることが大切です。食物せんいは次のような体にとってもよい、働きをしてくれます。

便秘を予防し、腸を健康に保つ

食物せんいはうんちの量を増やし、また腸内にすむ微生物のえさにもなって腸内を健康に保ってくれます。

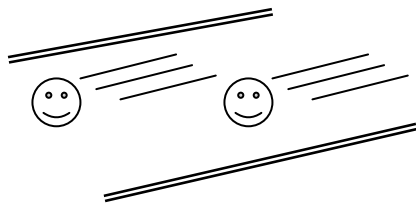


太りすぎや糖尿病を予防する

おなかをいっぱいにし、食べすぎを防ぎます。また、消化吸収がゆっくり進むため、食後の血糖値の急激な上昇を防いでくれます。



血液ドロドロを予防してくれる



コレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。高コレステロール血症などの予防に役立ちます。

まごわ (は) やさしい!



豆・ごま・わかめ (海藻) ・野菜・魚・しいたけ (きのこ) ・いも類

こうした日本の伝統の食べ物には食物せんいがいっぱい！ 魚には血液ドロドロを防ぐ体に良い脂がたくさん含まれています。ぜひ、食事に取り入れましょう。

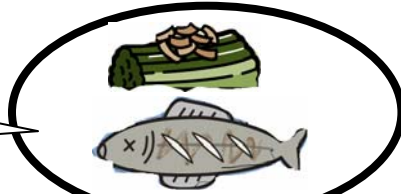
食器を正しく並べよう!

給食のとき、お皿やはしを正しく並べていますか？ 食器や料理の位置の決まりは、食べる人が食べやすいように、また作った料理が一番きれいに見えるように考えられています。パンやカレーライスなどの並べ方は給食カレンダーやサンプルケース（1階 給食室前にあります）をみて確かめてみましょう。

副菜またはデザート

お皿には食べる人側にメインのおかずの主菜、奥に付け合わせの副菜をおくのがよいでしょう。

副菜(付け合わせ)



主菜

牛乳



ご飯



汁もの

汁物ラインといってみそ汁やスープなどの汁ものと牛乳などの液体のものを右側にまとめておくとよいといわれます。

日本では昔から大切なものを左側に置く習慣があります。太陽がむかって左手の東からでてくるからといわれます。

はしやスプーンのさきも左側におきましょう。右手で持ち替えずに食べることができます。