



R4 食育だより 9月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今月末に秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさが感じられるようになりました。学校も始まって10日が過ぎましたが、生活のリズムはもどっていますか？元気に過ごすためにも生活のリズムを整えましょう。

生活のリズムを整えるためにできること



私たちの体には、「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝ねぼう、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。

生活リズムを整えるには・・・

- ①毎日決まった時間に起きて朝の光をあびる
- ②バランスのよい食事（特に朝ごはん）をしっかり食べる
- ③夜は早めに寝る

この3つが大切です。また、夜早く寝るためにも、日中はほどよく体を動かすようにしましょう。

「日本型食生活」を見直そう！！

9月下旬には新米がお店に並び始めます。お米は長い間日本人の主食でしたが、食生活が多様化してパンや麺類などを多く食べるようになって、お米の消費量は年々減ってきています。この時期に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を見直してみましよう。

「日本型食生活」とは、今から40年以上前の昭和50年代の食生活のことです。ご飯を主食として、主菜（肉や魚、卵などのおかず）・副菜（野菜中心のおかず）に、乳製品や果物があるバランスのとれた食事です。



ご飯中心の食事のよいところは、和食・洋食・中華ともよく合うおかずが、いっぱいあるということです。

さらに、肉や魚、牛乳・乳製品、野菜、豆類、果物などでバラエティのあるおかずを組み合わせた食生活を送りましょう。


日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとに自然の産物をじょうずに利用して、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。そして今、その料理が世界から注目されています。



まごはやさしい

9月の第3月曜日は、敬老の日です。給食では16日(金)に敬老の日になんで、「長寿献立」にしました。『まごはやさしい』という言葉をかいたことがありますか？ これは、バランスのよい食事のおぼえ方で、健康で長生きするための食生活に重要な食品の頭文字をとったものです。

ま	ご	は	や	さ	し	い
						
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

16日の給食には、『まごはやさしい』の食材がすべて入っています。探しながら食べてみてください。
ま (油揚げ) **ご** (ごま) **は** (わかめ) **や** (キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ)
さ (やしおます) **し** (しいたけ) **い** (さつまいも)

旬の食べ物

ぶどう

ぶどうには、中央アジアのコーカサス地方が原産といわれる『ヨーロッパぶどう』と、北アメリカの野生種から改良された『アメリカぶどう』があります。ヨーロッパぶどうの歴史はたいへん古く、世界最古の果物といわれるように、紀元前 3000 年頃にはすでに栽培され、ワインも作られていました。



▲ぶどうの花



ぶどうの種類はとて多く、約 10000 種以上あるといわれています。日本で古くから手ごろな価格で親しまれてきた、薄い紫色で粒の小さい「デラウェア」、その他にも、紫色の果皮をした大粒の「巨峰」や「ピオーネ」もあります。また、最近では緑色の果皮の「マスカット」や「ロザリオ」などが上品な甘みがあり、人気があります。

秋の果物の代表のぶどう。日本では、フルーツとしてそのまま食べる人が多いのですが、世界中で栽培されるブドウの約 80%はワインの原料になっています。

ぶどうは糖度が高く、果皮には自然の酵母がついているため、つぶしただけで発酵し、ワインを作ることができます。そのため今でもワイン用のぶどう栽培が世界中で盛んです。