

もいもい

しょくいく
～食育だより～

がつごう かいどうしょうがっこう 2022
9月号 海道小学校

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

夏休みは楽しく過ごせましたか？猛暑の夏から変わり、秋らしい気候になってきました。
季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。生活リズム、食事に気を付けて、元気に過ごせるようにしましょう！

生活のリズムを整えよう！



夏休みをどのように過ごしましたか？次の項目について、チェックしてみましょう！

- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い。
- ☐ ファストフードやジュースをとることが多い。
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない。
- ☐ 体を動かすことが少ない。
- ☐ 食事やおやつの時間が不規則。
- ☐ 夜更かしをすることが多い。



規則正しい生活を取り戻すために次のことに気を付けてみましょう。

- ◇いつもより10分早く起きる。
- ◇朝ごはんを食べる。
- ◇野菜や果物を積極的に食べる。
- ◇適度な運動を習慣づける。
- ◇おやつの時間と量に気を付ける。
- ◇早めに寝てたっぷり睡眠をとる。

「早寝・早起き・朝ごはん」

が基本です！

朝ごはんを食べると、こんな効果があります！

脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる



体温が上昇し、代謝が高まる



太りにくい身体をつくる



とよさとなかよしメニュー

9月21日(水)は、『とよさとなかよしメニュー①』です。今回は豊郷北小学校が献立作りを担当しました。豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。後日、豊郷食育だよりを配布します。

主食 : 発芽玄米入りご飯
 飲み物 : 牛乳
 主菜 : 豚肉の生姜焼き
 副菜 : もやしとにらのごまあえ
 汁物 : 豊郷ごろごろ野菜汁
 デザート : 梨



十五夜

1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。2022年の十五夜は、9月10日(土)



お月見では、月見団子、ススキなどを供えて作物の収穫に感謝します。丸い月見団子は、満月に見立てており、ススキは、月の神様の依り代と考えられています。



無償提供のお知らせ

栃木県

養殖漁業協同組合 様より

9月26日(月)
 ヤシオマス
 たまり漬け

9月30日(金)
 アユの竜田揚げ

ヤシオマス

ヤシオマスは、ニジマスの受精卵を加温処理することで、卵を持たないように改良した栃木県の特産魚です。その為、卵に栄養を取られないので、従来のニジマスより脂肪分を多く含み、高品質が保たれるそうです。肉質がやわらかく、とろける脂でクセの無いおいしさが特徴です。



アユ 鮎

アユは、漢字で魚 へんに占と書きます。

昔、アユで戦勝の占いをしていたこと、縄張りを独占する魚であることから占の字を使うといわれています。川魚のチャンピオンといわれます。カルシウムはマイワシの3倍、ミネラルも豊富です。タンパク質は煮ても焼いても変化せず、栄養満点です。

