

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、違いがあるようです。

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軟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。

令和2年 9月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、今月末に秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさを感じられるようになりました。給食も夏の料理から秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。これからも生徒たちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情がたっぷりの給食を作りたいと思います。

秋の行事食・食べものを知ろう！

重陽の節句

9月9日に行います。

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝う日です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。

満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。

「中秋の名月」とも言います。「秋の真ん中」で満月という意味です。これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。2020年の十五夜は10月1日になります。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は油が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃が旬です。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものがおいしい季節です。秋の味覚をたっぷり楽しみましょう。



さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富でお肌もおなかきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよび分けます。



災害時に備えよう！ ～9月1日は防災の日～

①備える食品を考える

● 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰など。

● 副菜になるもの

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜、果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁、即席スープなど。

● 水

生命の維持に欠かせないもので十分な量を取る必要があります。飲料水＋調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



②備える量を考える

$$10 \times 3 \times \square \times \square \times \square = \square$$
$$10 \times 3 \times \square \times \square \times \square = \square$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、様々な非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでにこうした食品もぜひ、チェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで古いものから順に使っていくようにします。

夏バテ解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう



朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

ごはんをおいしく食べるには？



寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりを持たせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。

※早寝早起きをして、目覚めた時に軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができます。

朝ごはんをきちんと食べないと・・・



体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きが鈍くなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつなどの食べ過ぎによる太りすぎにもつながりやすい。

食物せんいで快便・快調（腸）！

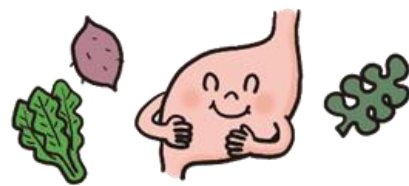
よく「快食・快眠・快便」が健康の秘けつといわれます。「快便」とは、朝ごはんを食べた後で毎日きちんと気持ちよくうんちがでることです。そのためには、うんちのもととなる食物繊維を食べ物からしっかりとることが大切です。食物繊維はうんちを作るだけでなく、下に示すような、体にとってとてもよい働きをします。

便秘を予防し、腸を健康に保つ



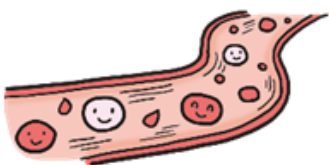
食物繊維が足りないとうんちが出にくくなります。食物繊維はうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

太りすぎや糖尿病を予防する



食物繊維はおなかをいっぱいにしてくれ、食べ過ぎを防ぎます。また、糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

血液ドロドロを予防してくれる



食物繊維がコレステロールの吸収を防ぎ、体の外に排出されやすくします。そのため、血中コレステロール量を下げる働きがあります。

まごわ（は）やさしい！



日本伝統の食べ物には食物繊維が多く含まれます。また、玄米や麦ごはんにも多く含まれています。魚には食物繊維はありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によい脂がたくさん含まれています。