

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)	ぼたもち (春)
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

令和元年 9月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

秋の野に 咲きたる花を 指折りかき数ふれば 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、文化の秋の始まりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化に触れる機会も多くなります。また、何と云っても味覚の秋。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整え、充実した学校生活を送れるようにしましょう。

夏の疲れをとろう！

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活リズムを取り戻し、朝・昼・夕の三食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

寝起きが悪く 午前中がだるい

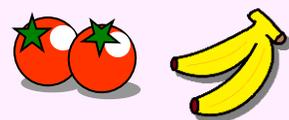


学校が始まってから夜更かししていませんか？夏休みの間に、夜遅くまで起きている習慣がついていると朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え、食事は三食しっかり食べましょう。



ビタミンB1はごはんやパン、いもなどをエネルギーに変えるために必要ですが、気温が高いとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。ビタミンB1は体の中に貯めておくことができないので毎日の食事でするようにしましょう。

朝会で倒れたり 具合が悪くなる



このような場合は生活リズムを整えて三食しっかり食べるだけでなく、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

大切ですよ 朝ごはん！

一日スタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで朝ごはんを全く食べない子供の割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



体を目覚めさせる



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



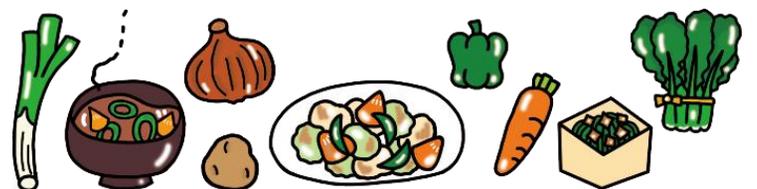
脳のエネルギー源は主食に多い、でんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。前日の夕飯から何も食べずに朝を迎えたエネルギー飢餓状態の体にとって朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり すっきり排便ができる！



長い夏休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギは朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便できます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスが良い栄養素や食品摂取にも関係します。

和食の基本「一汁三菜」

ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」。その献立の基本がごはん、汁物、そしておかず3品（主菜+副菜2品）の「一汁三菜」です。さらに和食に特徴的なのがごはんの茶わんを手に持ち、はしでごはんとおかずを少しずつ取りながら、口の中で味を重ね、自分の好みに調べていく「口中調味（こうちゅうちょうみ）」です。配膳もそのような所作がしやすいようにごはんを左、おかずを奥に置くのが古くからのきまりです。

副菜

野菜を筆頭にいも、きのこ、大豆・大豆製品などの食物を主としたおかずで主に体の調子を整えるビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維を多くとれます。

主菜

魚、卵、肉、大豆製品など主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品を使った、献立の中心となるおかずです。

主食

穀類の米を炊いたご飯など炭水化物が多く、主に体を動かすエネルギーのもとになる食品です。和食では白いご飯を中心に汁物やおかずを組み合わせています。

汁物

汁物は和食には欠かせないものです。おかずに入りきらない野菜やいも類、大豆製品、海草など幅広い食品を具にでき、いろいろな栄養素をとることができます。



伝統的な日本料理では、3品のおかずを「焼き物（魚など）」「平皿（野菜の煮つけなど）」「なます（酢の物、刺し身など）」とすることがあります。でも、家庭では主菜1品と副菜2品と広く考え、うち副菜の1品はおひたしなど常備菜の小鉢や果物にしてもよいでしょう。さらに汁を具だくさんにし、野菜の副菜を充実させることで「一汁二菜」にもできます。また、この献立の考え方は主食やおかずが洋風の時にも応用が利き、食事の栄養バランスが整いやすくなります。

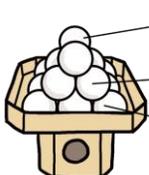
十五夜です!

9月13日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、月の満ち欠けをもとにした

昔の暦（旧暦）で8月15日の満月です。右の歌は8月に向け、「月」という言葉を8回折り込んだ歌で「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と十五夜の月を詠んだ歌と言われます。十五夜はお団子や稲に見立てた、さといもやススキなどを月にお供えして秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月

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。



お弁当の目について

今年度のお弁当の日は文化祭の10月1日（火）と11月27日（水）です。

1回目の10月1日はおうちの方に協力をしていただいて作りましょう。計画カードは2回目の時に作ります。1回目は自分で作れるおかずを考えたり、どのような手順で作ればよいのか、考えながら作りましょう。もちろん、作れる方はどんどん料理に携わってください。2回目の11月27日は宮の原地域学校園統一のお弁当の日です。兄弟姉妹のいるご家庭では協力し合って、お弁当作りができるよう、話し合っておきましょう。

保護者の皆様には計画カード、振り返りカードの記入等、ご協力よろしくお願いたします。

