

# 食育だより

★お家の人と読んでね

第4号 令和3年9月7日発行 豊郷北小学校

今年は昨年に引き続き、我慢の夏を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配が近づいてきました。味覚の秋といわれるように今が旬の食材がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

## バランスのよい食事で免疫力アップ！



みなさんは、バランスのよい食事を心掛けていますか？主食だけや好きなものだけになっていませんか？バランスのよい食事は、わたしたちの心と体を健康にします。とはいっても、どんな食事なの？何をどれくらい食べたらちょうどいいの？と疑問があると思います。食生活指針を基にして作られたコマの形の「食事バランスガイド」のイラストよく見てみましょう！

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように食べると、バランスのよい食事になりますよ。



※基本はこの量ですが、年齢や性別・運動量によって違いがあるので詳しく知りたい方は、農林水産省のホームページをご覧ください。自分の「食事バランスガイド」をチェックしてみましょう！  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/yun/sheet.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html)

### 【ワンポイント】食材は旬のものを使い、さらに栄養満点の食事に！

\*旬の食材のいいところ\*

- ① 他の時期よりも新鮮
- ② 栄養価が一番高い(一年を通して)
- ③ 値段は安くなる



## 十五夜とは...



十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。旧暦では7月～9月が秋にあたり、初秋は台風や長雨が続きませんが、中秋は秋晴れも多く空が澄んで月が美しく見えます。そこで、中国から伝わった月見を取り入れ、平安貴族が月見の宴を催して風雅を楽しむようになりました。また、十五夜に月見だんご、すすき、芋などの収穫物などを供えるのは、さまざまな物事の結実に対して感謝と祈りを捧げるため、日本文化の特徴といえます。

日本の行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

9月21日に給食で十五夜メニューを提供します！



※献立の様子は学校のホームページをご覧ください



### 旬の果物

梨

梨にはタンパク質を分解する作用があります。そのため、調理に使用すればお肉を柔らかくすることができるだけでなく、食後のデザートに梨を食べることで消化を助けます。

## 7・8月分学校給食野菜 産地報告

北海道	トマト・にんじん	岩手県	キャベツ
青森県	にんじん・だいこん	千葉県	にんじん
	ごぼう	長野県	しめじ・はくさい
栃木県	ごぼう・ゴーヤ	宇都宮	もやし
茨城県	ねぎ・ピーマン		

お問合せは学校、または栄養士 野澤までご連絡ください。

### 地産地消 野菜

お米・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・かぼちゃ  
なす・じゃがいも・トマト



### 給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「精白米」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。