

9月

食育だより

さいたま市立
南浦和小学校
No.5

《家庭数》

楽しい夏休みも終わり、新学期が始まりました。残暑も厳しく、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。2学期は期間も長く、さまざまな行事がたくさんあります。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、「早寝、早起き」などの生活リズムを整え、元気に学校生活を再スタートさせましょう。



マナーを守って、楽しい食事を！

マナーを守って食事をする事で、一緒に食事をする人に不快感を与えず、和やかに食事をする事ができます。またマナーを守ることは、食べ物となった動植物の命やかかわった人々の思いを大切に、感謝の気持ちを表すことでもあります。マナーは自然に身に付くものではありません。ぜひお子様と一緒に、御家庭での食事の様子を見直してみてください！

あいさつを しっかりしていますか？

いただきます
食事の前と後は、感謝の気持ちをこめてしっかりあいさつをしましょう。



食器は正しく置けていますか？

和食の基本的な配置は、ご飯が左手前、汁物は右手前、おかずが奥です。食器をきちんと並べると、見た目も美しいだけでなく、食べやすくなります。



ながら食べを していませんか？

家族で話をするなど、よい団らんの時間としてください。



はしは上手に 持っていますか？

はしを正しくもつと、いろいろな使い方ができ、料理をきれいに食べることができます。



良い姿勢で食べていますか？



よい姿勢で食べることは食事のマナーの基本です。背すじをしっかり伸ばすことは、食べ物への消化にも良い効果があります。



食べかすが 残っていませんか？

最後のごはん1粒まできれいに食べて、食べ物や作ってくれた人々へ感謝の気持ちを表しましょう。



My-Hashi

上手に持つためには・・・
自分にぴったりのはしを持とう！

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

19.5cmのはし

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

はしは、日本の食事に欠かせない大切な道具です。上手に使いこなすためには、まずは自分にぴったりのはしを使うことが重要です。はしを上手に使うと、料理が食べやすくなるだけでなく、きれいに食べることができます。はしを正しくもつ姿は、見た目もよく、好印象を与えますね。

お彼岸

彼岸は春と秋の2回あり、春分の日と秋分の日をはさみ7日間続きます。彼岸とは、亡くなった人々をしのび、祖先を敬う行事です。彼岸の時期に祖先を祀る行事を行うのは日本独特のもので、他の仏教国ではしないそうです。彼岸にはお墓参りをし、地方によって違いがありますが、もち、団子、のり巻き、いなりずしなどを仏壇に供える風習があります。一般に、お彼岸に供えるもちは、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」とよばれます。2つのもちの違いには、諸説ありますが、「ぼたもち」は、ぼたんの花のように大きめに作り、「おはぎ」は萩の花のように小ぶりに作るそうです。

くだものを食べよう！



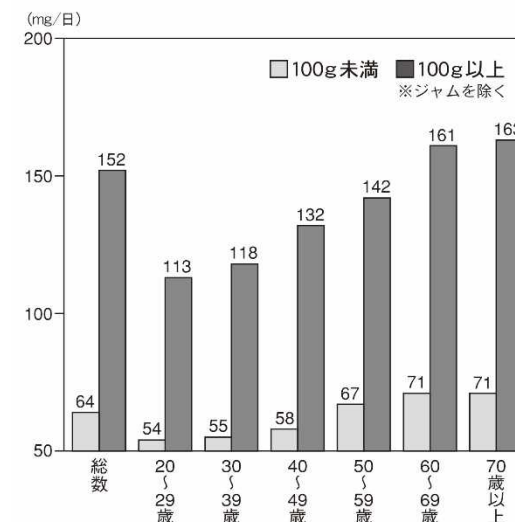
くだものには、ビタミンCが多く含まれるものが多く、その供給源として役立ちます。



果実類の摂取量別にビタミンC摂取量を見てみると、果実を100g(みかん1個程度)以上食べている人とそうでない人では、ビタミンCの摂取量の差が一目瞭然です。1日当たりの推奨量は成人では100mgですが、果実の摂取量が100g未満の人は、満たしていません。

ビタミンCは、果実からだけ摂取するものではありませんが、果実を食べる量によってこのように違うのです。調査は20歳以上の方が対象ですが、子どもの頃の食習慣は成人した後の食習慣にも大きく影響するといわれます。子どもの頃から、くだもの食べる習慣を身に付けておきましょう。

果実類の摂取量別、ビタミンC摂取量
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



厚生労働省「食生活指針普及啓発用スライド集」(平成28年)より

旬を味わう

ぶどう



5000年以上も昔から世界で栽培され、品種は1万種以上。ワインの原料としても有名ですが、日本では生産されるぶどうのほとんどがフルーツとしてそのまま食べられています。体や脳のエネルギーとなるブドウ糖や果糖のほか、ミネラルも多く、夏から秋にかけてが旬です。ぶどうの皮にはポリフェノールの一種のアントシアニンが多く含まれており、血中コレステロールの低下作用があります。

給食では巨峰を出す予定ですが、この時期、店頭にはいろいろな種類のぶどうが並びます。食べ比べてみるのも楽しいですね。

※それぞれの分量は小学生 1 人分の 4 人分量です。
御家庭で量を調節して作ってみてください。

☆給食レシピ☆ 揚げだし豆腐(薬味ソース)

(4人分)

豆腐 1丁
片栗粉 適量
揚げ油 適量

④ { 水 大さじ1
さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
にんにく ひとかけ→すりおろす
しょうが ひとかけ→すりおろす
長ネギ 25g→みじん切り

- ① 豆腐はよく水を切る。
- ② 食べやすい大きさに切って片栗粉をつけ、揚げる。
- ③ A を小鍋に入れ、ネギがやわらかくなるまで加熱する。
- ④ ②に③をかけてできあがり。

