



食育だより

さいたま市立南浦和小学校

お家の人と一緒に読みましょう

夏休みは楽しく過ごせましたか？長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだ体が学校のリズムに慣れていない人も多いのではないのでしょうか。3食規則正しく食べること、太陽の光をしっかりと浴びること、寝る前はテレビ、パソコンなどの明るい光をさけることで、生活リズムを整えることができます。

学校に行く前には必ず朝ごはんをとることが大切です。朝ごはんを食べることで体温をあげて、頭・体・おなか(排便)を目覚めさせ、働きを活発にします。

早く生活リズムを取り戻し、学校生活を充実させましょう！



日本型食生活に欠かせない食品「まごわやさしい」

「まごわやさしい」という言葉を聞いたことはありますか？実は、健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字をとったものなんです。9月19日(月)は「敬老の日」です。この日は、高齢者を敬い、長寿を祝う日とされています。日本人の平均寿命は世界一といわれており、長寿の秘訣は日本の伝統的な食生活にあるそうです。和食は、海外からも評価されており、平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

給食では「まごわやさしい」食材を積極的に使用しています。

ま

まめ

大豆や豆製品には、良質なたんぱく質、食物繊維が豊富で、動脈硬化や高血圧、生活習慣病の予防に効果的です。

ご

ごま

ナッツやクルミも含まれます。老化の原因である活性酸素を防く作用があります。

い

いも

血圧低下に効果的なカリウム、ナトリウムの排出を促す食物繊維が豊富です。

わ

わかめ(海藻類)

ミネラルや食物繊維が豊富です。酢や油など組み合わせると栄養成分が効率よく摂取できます。

し

しいたけ(きのこ)

ビタミン、ミネラルを多く含みます。がん抑制、生活習慣病予防、腸内環境をよくする働きがあります。

さ

さかな

脳に良いDHA、血をサラサラにするEPAが豊富です。動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果的です。

や

やさい

抵抗力を高めたり、皮膚や粘膜を健康に保ちます。加熱調理でかさを減らし、1日350g食べるようにしましょう。



《家庭数》

旬を味わう



ぶどう

ブドウ糖、果糖などの糖分を主成分とし、体内で素早くエネルギーになるため、疲労回復効果が高い食材です。つるに近い粒の方が甘味が強いので、下から上に食べると最後までおいしく食べることができるそうです。



なし

果糖、リンゴ酸、クエン酸が多く含まれており、疲労回復効果が見込まれ、またカリウムも比較的多く含み、体内の塩分を排出するので高血圧予防にもなります。横に大きく、どっしりとして、皮にむらがないものが甘いそうです。



さんま

DHA、EPAが豊富です。骨を丈夫にするビタミンD、貧血によく効くビタミンB12なども多く含みます。くちばしが黄色いもの、身がふっくら張りのあるもの、黒目の周りが透明なものを選びましょう。(9日(金)に給食でさんまのかばやきを提供する予定です)



行事献立

9月9日 十五夜メニュー

《さんまのかばやき、味噌けんちん汁、お月見ゼリー》

今年の十五夜(中秋の名月)は9月9日(金)です。この時期は空気が澄んでいるため月がよく見えるので、昔からきれいな月をながめて楽しみました。この日にお団子をお供えしたり食べたりするのは、その年に収穫したお米でお団子を作り、神様に収穫が無事にすんだことを感謝し、次の年の豊穰を願ったのだといわれています。



9月1日は「防災の日」

おすすめ備蓄方法「ローリングストック法」

非常用に食料や飲料水を備蓄していても、「いつの間にか賞味期限が切れていた」という場合もあるかと思います。

ローリングストック法とは、普段食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。

家族構成に合わせ、普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう。

給食では、災害に備えることの大切さを子どもたちに伝えるために、災害に遭った場合を想定し、9月1日(木) **非常食のα化米**を提供する予定です。

非常食であるα化米は、地震などの災害が起きて、ガスや電気が止まってしまっても、水を注ぐだけで食べることができます。(給食では衛生の観点から加熱して提供致します。)

