

# 9月 給食だより



令和6年8月22日  
津幡町立英田小学校

「芸術の秋」、「文化の秋」のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。また、「味覚の秋」でもあります。魚や果物がおいしい時季です。

早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえ、旬の食材から栄養をいただき、元気に2学期をスタートさせましょう。

## 日本の食生活の知恵を知ろう！～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」  
で日本の伝統的な食べ物  
のよさを知りま  
しょう。

**ま** **ご**

豆類。とくにご飯と大豆  
のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高  
まります。

**ご** **わ**

ごまなどの種実類。小粒  
でも高エネルギーで、体  
によいあぶらも含まれま  
す。

(は)  
**わ** **い**

わかめなどの海そう類。  
カルシウム、無機質（ミ  
ネラル）、食物繊維が豊  
富です。

**や** **さ**

野菜。四季折々に旬のお  
いしい野菜をいただきま  
しょう。ビタミンや食物  
繊維の宝庫です。

**さ** **し**

魚介。良質のたんぱく質  
源で、体や脳によいはた  
らきをするあぶらも豊富  
です。

**し** **い**

きのこ類。これからおい  
しくなりますね。食物繊  
維、そしてうま味成分が  
豊富です。

**い** **し**

いも類。低カロリーで食  
物繊維やビタミンC、無  
機質（ミネラル）も多く  
ヘルシーな食材です。

秋においしい

## ことばさがし

さ	つ	ま	い	も	し	な
と	ち	ち	ぼ	か	ぼ	す
い	ん	げ	ん	が	う	と
も	げ	い	わ	し	ら	す
ぎ	ん	な	ん	め	く	り
け	さ	ん	ま	じ	お	と
ま	い	た	け	た	い	し

9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が  
**18個** 隠れています！  
左に向かって読むもの、上に向かって読むもの  
もあります。  
探して、見つけたら「〇」でかこみましょう♪

