

給食だより



令和元年
9月号

令和元年8月30日

門前共同調理場

秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびおり) 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。秋、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。またなんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時期です。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをととのえ、充実した2学期をスタートさせましょう。



大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は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。とくに朝食は大切です。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!
長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



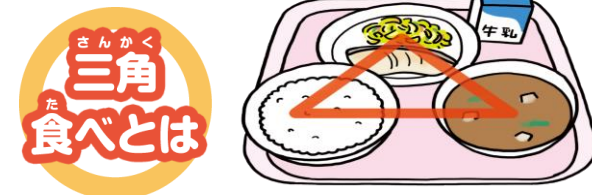
1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。
1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

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。

<p>ま</p> <p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。</p>	<p>ま</p> <p>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。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体にいいあぶらも含まれます。</p>	<p>(ほ)わ</p> <p>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。</p>
<p>や</p> <p>野菜。四季折々に旬の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。</p>	<p>さ</p> <p>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。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。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。</p>	<p>い</p> <p>いも類。意外に低カロリーで、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。</p>

三角食べ、していますか?



三角食べとは
ご飯、汁物、おかずと三角形をかくように、いろいろなものを順番に少しずつ口にする食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。

ばかり食べはやめようね

1つのものばかり食べる“ばかり食べ”をして食べ残すと、栄養にかたよりが出やすくなります。また選んだり、避けたりして食べているように見え、作った人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。やめましょうね。