



令和4年8月25日  
中能登町学校給食センター

まだまだ暑い日が続きますが、季節は秋へと移り変わります。秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。そして芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、お彼岸などがあり、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季です。旬のおいしい食べ物を味わい、季節の移り変わりを感じましょう。

## 「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

長寿の国、日本。  
日本食によく使われている  
食べ物の良さを知みましょう。

**ま** まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

**こ** ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

**は** 若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



**や** やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

**さ** サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

**し** 知ってました？しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

**い** いいね〜、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

### Q. 魚の臭みが苦手。どうすれば食べやすくなる？

**A.** 魚の臭みが苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると、臭みを消せます。新鮮なものを使うことも大切です。また、バターや香辛料で風味をつけたり、小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込めたりすると、食べやすくなります。



## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

**食事のあいさつ**  
いただきます  
ごちそうさま

**姿勢**  
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

**スマホは見ない**  
電源オフ  
スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

### ひと やさい たいせつ りろんまめちしき 人にも野菜にもミネラルは大切(プロフ理論豆知識)

人にとってもカルシウム(Ca)やリン(P)鉄(Fe)などは身体作りにととても大切なミネラルです。それは野菜にとっても同じです。そういったミネラルを土に入れて根から吸わせることで、野菜の身体が丈夫になり害虫や病気に強くなります。

7月の給食で久保さんのキャベツが提供されました。葉がしっかりしていて、そうたやすく青虫には食べられません。キャベツをそのまま食べるとうま味があります。さて、次のプロフ野菜も楽しみにしていて下さい。

