



# 食育だより



## 給食室より

### ■9月のイチ押しメニューは

#### 19日 ビビンバ丼

ご飯の上にお肉や野菜などをのせ混ぜて食べる韓国の代表的なご飯料理です。韓国語でビビンバのビビンは「混ぜ」バは、「ごはん」の意味です。



#### 21日 トマトスパゲッティ

トマトがベースのイタリアの家庭料理です。パスタとは、イタリア語で「小麦粉を練って作った食品」のことで、スパゲッティはパスタの中でも小麦粉を練って細長くしたものです。



## 食育クイズ(9月)

次のうちマナー違反はどれでしょうか？

- A. 背筋を伸ばして正しい姿勢で食べる
  - B. スマホを見ながら食べる
  - C. よく噛んでゆっくり食べる
  - D. ごはんとおかずを交互に食べる
- 正解は欄外に…



▼長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活のリズムの乱れが原因と考えられます。解消するには

- ・起きたら朝日を浴びる
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・日中は外で体を動かす(熱中症に気をつける)

そうすると夜もぐっすり眠ることもでき、生活のリズムが整います。



## ■9月の食育カレンダー

### 1日 キウイの日

キウイフルーツは中国生まれの果物ですが、ニュージーランドに伝わって盛んに栽培されるようになりました。キウイの栄養で特に注目したいのは、100g中に約70mgも含まれているビタミンC。そして水溶性食物繊維のペクチンも豊富。疲労回復や日焼けで荒れた肌、便秘にも役立ちます。



### 4日 串の日

運動会や遠足、お祭りなど、屋外イベントの多い秋です。串カツなど、箸を使わず片手で食べられる串料理をもっと楽しんでもらいたいと制定された記念日で、日付は、「<(9)し(4)>」の語呂合わせです。



### 18日 かいわれ大根の日

かいわれ大根は、大根の種子から発芽して双葉が出たもので、ぴりっとした辛みがあり、サラダや汁の実に使われます。「18」という数字の「8」を横に倒し、下に「1」を立てると、かいわれ大根の姿に見えるので、9月18日が「かいわれの日」に制定されました。



### 30日 くるみの日

くるみは、栄養がぎっしり詰まっていて、血液をサラサラにし、肌をきれいにしてくれる成分も含まれています。お腹がすいた時のおやつに、毎日少しずつ食べるといいでしょう。



## ■お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれているホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちが良く、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。いま世界では、伝統的な日本食が健康と長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養のバランスが良いとされています。



## ■旬のたべもの

### ●やさい

・さつまいも⇒さつまいもに含まれるでんぷんは、加熱をすると甘みが増します。代表的な品種は、関東を中心に回っているホクホクして甘い「紅(べに)あずま」と、西日本を中心に作られている焼きいもやスイートポテトに向く「鳴門金時(なるときんとき)」です。



### ●さかな

鮭(さけ)⇒さけの身はピンク色ですが、実は白身魚です。身がピンク色に見えるのは、さけのイサのエビやカニに含まれる色素のためです。お寿司で人気のイクラは、さけの卵である筋子をほぐして塩漬けにしたものです。



### ●くだもの

りんご⇒りんごは栄養価が高く、欧米では「1日1個のりんごは医者いらず」といわれているそうです。りんごを切る断面が茶色く変色するのは、果肉に含まれるポリフェノールが酸化するためです。食塩水やレモン水に浸つけると防ぐことができます。



## ●非常食の備え出来ていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。準備するとよいものは

- 飲料水(一人当たり1日3リットルの水、最低3日分として9リットル)
- ・3日分の非常食、医薬品、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、カセットコンロ、ガスボンベ、
- ・貴重品(現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証など)
- ・子供たちが日常的に食べ慣れているお菓子など賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には子供は環境の変化により精神的に不安定になりますので、食べ慣れたお菓子が心を癒し命を救います。



答え: B. テレビやスマホを見ながらの「ながら食事」は作ってくれた人に失礼になります。