

# 食育だより



令和5年  
9月号

(毎月19日は食育の日)

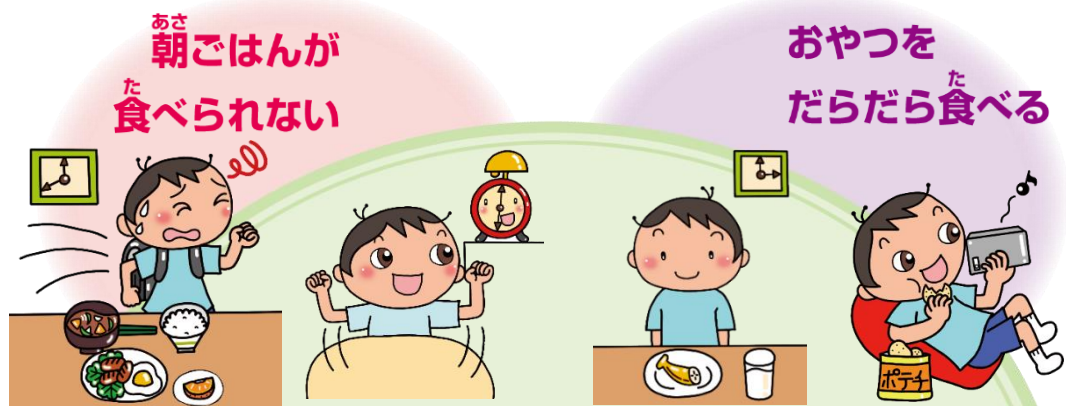
大田区立中萩中小学校

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。休居中、生活が不規則になって、なんとなくやる気がなくなっている人は、朝、昼、夕に栄養バランスのとれた食事をし、夜は早めに休んで十分な睡眠をとって生活リズムをととのえて、いつもの元気を早く取り戻しましょう。



## 休み明けの生活をリフレッシュ!

元気にリフレッシュするための方法を紹介します。



朝ごはんが  
食べられない

おやつを  
だらだら食べる

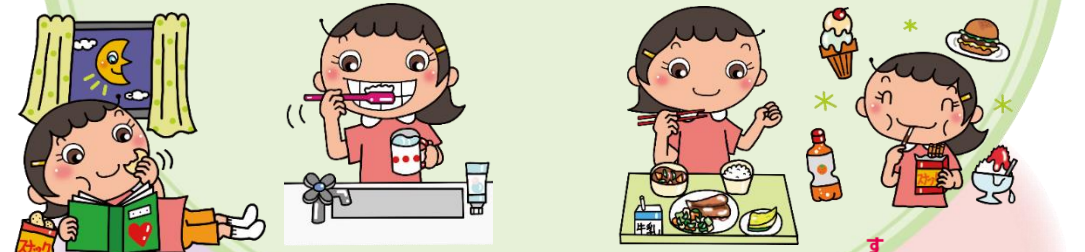
解決法

早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。

解決法

おやつ時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。

## げんき 元気にリフレッシュ!



夜おそくまで  
食べている

解決法

夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

解決法

いろんな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。

好きなものばかり食べる

# 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。</p>	<p><b>ま</b> 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><b>ご</b> 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。</p>	<p><b>わ</b> 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><b>や</b> 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p><b>さ</b> 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><b>し</b> 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><b>い</b> 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>

## 7月に1年生がとうもろこしの皮をむきました



とうもろこしのでき方などの説明を真剣に聞いていました。

きれいに皮むきしてくれたとうもろこしは給食室で蒸して配ぜんしました。1年生のみなさんがむいてくれた新鮮なとうもろこし



とても甘かったです。