

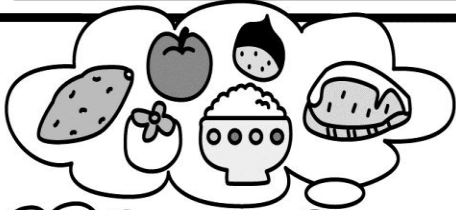


食育だより

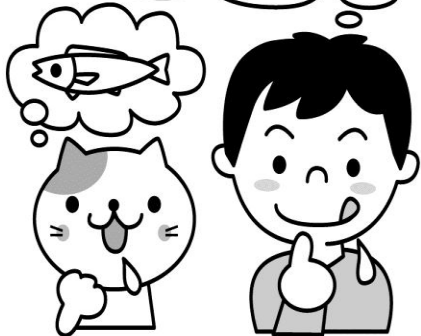


青い空、吹き渡る秋風がさわやかな季節です。

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、脂ののったサンマなど、この時期ならではの味わいです。特にお米は昔から、私たち日本人の食生活に欠かすことのできない大切な食料です。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。



「食欲の秋」到来!

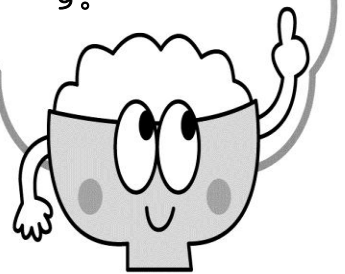


日本型食生活とは?

主食のごはんを中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



「ごはん」には、和食・洋食・中華を問わず相性の良いおかずがたくさんあります。



毎月19日は食育の日

参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

かみかみメニューの給食

10月19日(月)

- ・ごはん
- ・いかのてんぷら
- ・筑前煮(ちくぜんに)
- ・みそ汁・牛乳
- ・いもけんぴ

「いか」と「筑前煮」の「れんこん」「ごぼう」「いもけんぴ」がカミカミの食品です。給食時間はいつもより「よく噛む」ことを意識するように取り組んでいます。ご家庭でも声掛けをお願いします。



生活習慣病を防ごう！

生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養（睡眠）、喫煙や飲酒などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気は、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。今回は、平成12年3月に文部省と厚生省(当時)、農林水産省が策定した「食生活指針」をご紹介します。生活習慣病予防にお役立てください。

生活習慣病を防ぐためには、子どものときからの健康的な生活習慣が大切です！



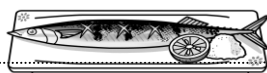
食生活指針 (平成12年3月 / 文部省・厚生省・農林水産省決定)

<p>1</p> <p>食事を楽しみましょう。</p>	<p>6</p> <p>食塩や脂肪は控えめに。</p>
<p>2</p> <p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>7</p> <p>適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。</p>
<p>3</p> <p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>8</p> <p>食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p>
<p>4</p> <p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>9</p> <p>調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p>
<p>5</p> <p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>	<p>10</p> <p>自分の食生活を見直してみよう。</p>

参考文献：「食生活学習教材—中学校用—」(文部科学省) / 「食生活指針」(文部省・厚生省・農林水産省)

旬の食べ物 サンマ

秋の魚といえばサンマです。秋に獲れるサンマは南に下る体力をつけるため、脂肪が蓄えられています。サンマには体に良い脂が多く含まれているので、旬の時期にたくさん味わいたい魚です。



おいしいサンマの見分け方



頭から背中にかけて盛り上がり厚みがある。
 尻尾を持った時、刀のように一直線に立つ。
 黒目の周りがずんでいる。
 口が黄色いものはあぶらがのっている。
 おなかの硬い。(内臓から悪くなるので硬い方が新鮮)

塩焼きがベスト...でも、こんなサンマ料理もおいしいです。

