

食育だより もぐもぐ

令和7年10月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

10月

やっと暑い夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきます。秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。食欲の秋でもありますね。毎日の食事から秋を感じてください。

今、5年生の家庭科では、米とみそについて勉強しています。米は主食として大切なものですし、幸手市の主要農産物ですね。しっかり勉強して、毎日の食事を大切にしてもらえればと思います。

給食目標
食事の大切さを
知ろう！

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、一人当たりの年間消費量は、約60年前は118kgだったのが、最近では約半分の50.9kgまで減っています。さらに昨年からの米価の高騰も社会に大きな影響を与えています。もうすぐ新米の季節。お米の大切さを改めて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多くふくまれている炭水化物は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のような良さがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

6年生の家庭科で、1食分の献立をたてる学習をしました。その発展として、給食の献立も考えてもらいました。家庭科で学んだ五大栄養素をそろえたうえで、みんなが喜ぶ献立にするのは難しかったと思いますが、楽しい献立ができました。5年生以下のみなさん、3学期に6年生の考えた給食を実施する予定ですので、楽しみにしてくださいね。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、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、私たちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴でとくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

ま		ご		わ(は)	
豆類や大豆製品		ごまなどの種実類		わかめなどの海そう類	
 大豆	 おから	 小豆	 黒ごま	 白ごま	 わかめ
 なっとう	 とうふ	 凍り豆腐	 くるみ	 ごま	 ひじき
			 くり	 ざんなん	 こんぶ
					 のり
					 かんてん
					 もずく
や		さ		し	
野菜類		魚など魚介類・小魚類		しいたけなどのきのこ類	
 かぼちゃ	 ごぼう	 さんま	 さけ	 しいたけ	 まいたけ
 れんこん		 いわし	 しらす干し (いわしの稚魚など)	 なめこ	 えのきたけ
 小松菜	 大根	 あさり	 しじみ	 しめじ(ぶなしめじ)	
 かぶ					
い					
いも類					
 さといも	 じゃがいも				
 やまいも	 さつまいも				
 こんにゃく	 (こんにゃくいも)				

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。



まごわやさしい給食レシピ紹介 ～ 切干大根のごまあえ ～

材料(4人分)

- ・切干大根 8g
- ・にんじん 3cmくらい
- ・ほうれんそう 80g

- ・すりごま 大さじ1強
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 大さじ1

作り方

- 1 切干大根はさっと洗っておく。にんじんは千切り、ほうれんそうは3cmに切る
- 2 すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる
- 3 野菜をゆで、水で冷やす
- 4 野菜の水を少し絞って、ごまだれを混ぜて出来上がり！