



# 食育だより

旭小学校 2014年1月号



新年あけましておめでとうございます。

新しい年の目標は立てましたか。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長して欲しいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## にほんがたしよくせいかつ みなお 日本型食生活を見直そう！

2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。この機会に和食について見直してみましよう。

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。

主食のごはんを中心に、旬の海の幸を使った主菜、野菜や果物などの副菜、大豆製品のみそ汁などの汁物をバランスよく組み合わせた食事（一汁三菜）を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。



### 交互に食べましよう

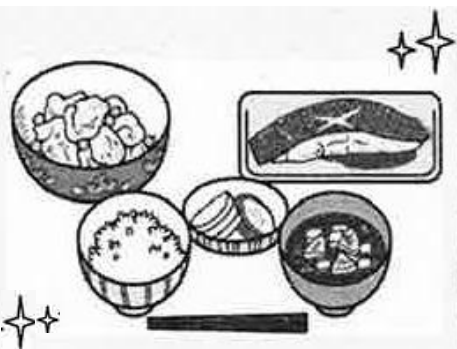
ごはんとおかずを交互に食べることで、偏りなく食べることができ、たんぱく質・脂肪のとり過ぎを抑えることができます。

### 魚を食べましよう

いわしやさば・さんまなどの青い背中の魚には、コレステロールが血管につくのを押さえて動脈硬化を予防するEPAや、脳の働きをよくするDHAが多く含まれています。

### うす味に慣れましよう

塩・味噌・しょうゆを多く使うよりも、だしを効かせ、素材のうま味を活かした薄味にしましよう。



### 旬を味わいましよう

季節の食材を多く取り入れ、旬の味を楽しみましよう。旬の食材は味がよく、栄養価も高いのです。

## にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活の ポイント

### 食物繊維を

#### とりましよう

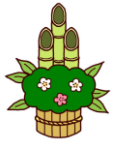
食物繊維には、便通をよくする・食べすぎを防ぐなどの働きがあります。いも類や根菜類に多く含まれています。

### かみごたえのあるものを

大豆・小魚・こんにゃく・海藻などのかみごたえのあるものには、血液をサラサラにしたり、脳を活性化したりする効果があります。

### 動物性脂肪はとりすぎに注意

脂肪の多い肉類は、蒸す・焼くなどの調理法で余分な油をとらないように工夫しましよう。バターを使いすぎにも注意です。



# 1月のさまざまな行事と行事食

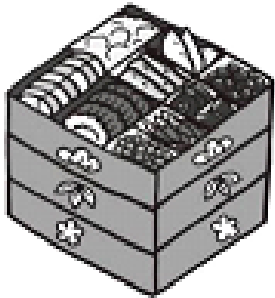


1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食がとても身近に感じられる季節です。この年中行事と密接に関わっている日本の食文化も、和食がユネスコの無形文化遺産に登録された特徴の1つです。

みなさんの家庭では、どんな行事食が登場しますか？みなさんにも、いろいろな行事食に触れ合ってもらいたいと思います。

## おせち料理

お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。



## お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。



## 七草がゆ (1月7日)

「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、胃を休め、1年間の健康を祈ります。



## 鏡開き

お正月のもちを下げ、おしるこ、雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。



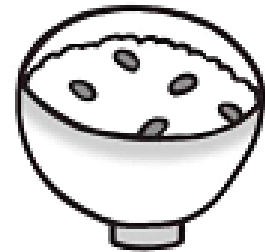
## 成人の日

新しく大人の仲間入りをした新成人を祝いはげます日です。小学校では「1/2成人式」もよく行われています。



## 小正月

その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。

