

9月も2週目が過ぎ、日中は暑いと感じられる日もありますが、朝夕はだいぶ涼しくなり、秋の気配が少しずつ感じられるようになりました。どんなに元気そうに見えても、体のどこかに夏の疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

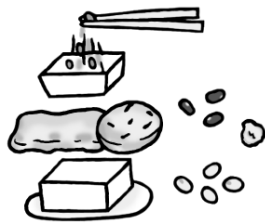
みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。普段、不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

**まごわ
(は)
やさしい!**

日本の伝統食材

まめ(豆類)



豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)



無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。

**わ(は)かめ
(海藻類)**



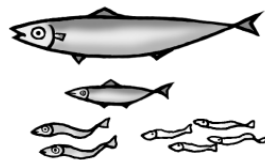
カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

**やさしい
(野菜類)**



ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるよりよいです。

**さかな
(魚類、小魚類)**



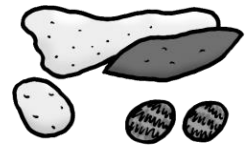
カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

**しいたけ
(きのこ類)**



しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したのものにはうま味やビタミンDが豊富です。

**いも
(いも類)**



でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。

手洗いをもう一度見直そう

毎年6～7月、また夏休み明けの9月は食中毒の事故が多く発生しています。よく誤解されている方が多いのですが、食中毒を起こす細菌が食べ物に付いても、味やおいしさの変化ではわからないものが多いのです。気づかずに食べて、あとで「食中毒だ！」とならないよう、日ごろから気をつけましょう。さらに食事前の手洗いは、夏の食中毒予防だけではなく、冬のかぜ・インフルエンザの予防、また最近では季節に関係なく起こるようになったノロウイルスやコロナウイルス感染予防にも大変効果的です。この機会にぜひ習慣づけましょう。

手には、目に見えないよごれがたくさんついています。
このようなときには必ず手を洗いましょう！



食べ方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくろう

健康的な
生活リズムをつくる
食生活のポイント

食事をする時間を
きちんと決めよう！



不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。

ゆっくり味わって食べる
習慣をつけよう！



よくかんで味わうことで食べすぎや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

よく考えておやつを
食べよう！



何より朝・昼・夕の食事が基本です。内容、量、時間をよく考えて食べましょう。

毎日体を動かそう！



無理なく楽しめる運動から始めてみましょう。食事もおいしくなりますよ。

寝る直前に食べるのは
やめよう！



胃がもたれて、翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。

9月9日に給食で「籠城食」を実施しました・・・

今から150年ほど前の戊辰戦争の際、鶴ヶ城に約一カ月間、多くの人々が籠城したとされています。お城に立てこもり、戦いながら生活するのですから、食料に使える材料は限られていました。お城に残っていた玄米のご飯に味噌を塗り、南瓜や大豆を煮て食べていたそうです。

今回は当時、食べられていたものを給食向けにアレンジして園児や児童に食べてもらいました。材料となった南瓜、きゅうり、じゃが芋、玉ねぎは河東の野菜農家の方々が育ててくださったものです。

当日、子どもたちは会津の歴史や人々に思いを馳せ、食べられることに感謝しながら給食をいただきました。

