



給食だより

平成27年8・9月号
(発行 8月28日)
つつじが丘北小学校
発行 栄養士 指田

新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。夜は早めに寝るように心がけ、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。



—食べてほしい日本伝統の食材—

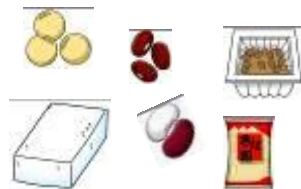
ま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ (豆類)

大豆、小豆、豆腐、納豆など



脂肪が少なく、たんぱく質、マグネシウムが豊富。

ごま (種実類)

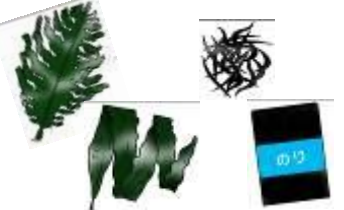
ごま、アーモンド、くるみ、くりなど



ミネラルやビタミンEが豊富。

わかめ (海藻類)

わかめ、ひじき、のりなど



カルシウムや食物繊維が豊富。

やさい (野菜類)

緑黄色野菜、淡色野菜



ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

さかな (魚介類)

魚、小魚、貝など



たんぱく質、カルシウム、魚の脂質(DHA、EPA)が豊富。

しいたけ (きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきだけなど



食物繊維、干したものはビタミンDが豊富。

いも (いも類)

じゃがいも、さつまいも、さといもなど



炭水化物、ビタミンC、食物繊維が豊富。

秋が旬の魚

さけ



たんぱく質が多い。世界中で親しまれている魚。鮭といえば、しろさけを指す。体長は70 cm前後。川で生まれ、海で成長し、数年後、生まれた川に産卵のために帰ってくる。鮭の身の紅色は、アスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用がある。

さば（まさば）



たんぱく質、脂質（EPA・DHA）が多い。秋の代表的な魚。背に特有の流れのような縞模様がある。50 cmを超えるものもある。脂が最もり、おいしい時期は秋。この時期のさばは、「秋さば」ともいう。「さばの生き腐れ」とも言われるように他の魚よりも腐敗するのが早い。

さんま



たんぱく質、脂質（EPA・DHA）、鉄が多い。秋の代表的な魚。秋に獲れ、刀のような細い魚ということから、秋刀魚と書く。体長は35 cm前後。旬の脂ののったさんまは、脂肪分が20%位になるが、それ以外では、5%前後位までに下がるといわれている。

ししゃも



たんぱく質、カルシウム、鉄が多い。体長は、15 cmほどで北海道太平洋沿岸だけに生息する。2年ほど海で過ごし、秋の産卵期に川を上る。本来のししゃもは漁獲量が少なく、代用品として近縁のキュウリウオや輸入されたカラフトシシャモ（カペリン）が多く流通している。干物として出回ることが多い。

いわし



たんぱく質、脂質（EPA・DHA）、カルシウム、鉄が多い。いわしといえば、まいわしのことを指す。腹の上部に、7つほどの斑点がならんでいるのが特徴。獲ると、すぐに弱ってしまうことから「弱し」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれている。漢字で鰯と書く。

十五夜



旧暦の8月15日（今年は9月27日）は、十五夜です。1年の中で最も空が澄み渡り、月が明るく美しいとされ、十五夜に見る月を「中秋の名月」といいます。この日は、すすきと秋に収穫した米を粉にして団子にした月見団子、里芋（別名「芋名月」ともいいます。）などをお供えし、収穫を感謝します。また、旧暦9月13日（今年は10月25日）は、十三夜といい十五夜の次に美しい月だと言われていて、この時期に収穫された栗や枝豆（別名「栗名月」「豆名月」といいます。）などをお供えします。