

9月給食だよ！

令和4年8月29日発行

涼しい風が吹き始めましたが、日中はまだまだ暑いですね。夏の疲れが出てくるこの季節、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

“食欲の秋”と言われるように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。自然の味や香りを感じられる季節の食材をおいしく食べて、残暑を乗り切りましょう！



和食を食べよう！「まごわやさしい」



『まごわやさしい』という言葉をご存知でしょうか？

和食は米を主食にして、魚介類・野菜類・いも類・海藻類などの副食としています。この伝統的な日本の食生活は体に必要な栄養素を含んだ理想の形です。『まごわやさしい』とはこのように健康な食生活に役立つ食材の頭文字を覚えやすく、語呂合わせにしたものです。

和食を食べる機会が減りがちな現代、毎日の食事に取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

<p>まめ </p> <p>豆類・豆製品 (大豆・小豆・豆腐・納豆など)</p> <p>たんぱく質、ミネラル、食物繊維が豊富です。</p>	<p>ごま </p> <p>種実類 (ごま・ナッツなど)</p> <p>食物繊維・カルシウム・ミネラルが豊富です。</p>	<p>わかめ </p> <p>海藻類 (わかめ・ひじき・のりなど)</p> <p>ミネラルや食物繊維が多く低カロリー食材です。</p>	
<p>やさしい </p> <p>野菜類 (緑黄色野菜・淡色野菜)</p> <p>ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。</p> <p>1日350gを目標に食べましょう。</p>	<p>さかな </p> <p>魚介類 (魚・小魚・貝など)</p> <p>たんぱく質・鉄が豊富で、ビタミンやカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれます。</p>	<p>しいたけ </p> <p>きのこ類 (しいたけ・しめじ・えのきなど)</p> <p>カルシウムの吸収を助けるビタミンD、食物繊維が豊富です。</p>	<p>いも </p> <p>いも類 (じゃが芋・さつまいも・里芋など)</p> <p>食物繊維・糖質・ビタミンCが豊富で、いも類に含まれるビタミンCは加熱に強い特徴があります。</p>

《食物繊維で快便・快調(腸)!!》

便秘の予防、腸を健康に保つ！

食物繊維が足りないと、うんちが出にくくなります。食物繊維はうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ちます。

太りすぎや糖尿病を予防する！

食物繊維はお腹をいっぱいにして、食べすぎを防ぎます。また、糖の吸収も穏やかになり、糖尿病予防にも役立ちます。

血液ドロドロを予防してくれる！

食物繊維はコレステロールの吸収を防ぎ、体の外に排出されやすくします。そのため血中コレステロール量を下げる働きがあります。



★日本の伝統の食べ物『まごわやさしい』には食物繊維が多く含まれています。魚には食物繊維がありませんが、血液サラサラにしてくれる良質な油が含まれています。

【秋のお彼岸】

秋のお彼岸は秋分の日を中日とした前後3日間の計7日間をいいます。今年は20日～26日です。

お彼岸にはご先祖様に感謝し、お墓参りをしたり、『おはぎ』などをお供えしたりします。



～『おはぎ』と『ぼたもち』の違いは？～

おはぎは、ぼたもちともいいますが、季節によって呼び方が変わります。秋は萩の花が咲くことから『おはぎ』、春は牡丹の花が咲くことから『ぼたもち』と呼びます。

◆おはぎに使用する小豆には、便秘の解消になる食物繊維や、シミしわの原因となる紫外線、体の細胞や組織を破壊する活性酸素を除去してくれるポリフェノールなどが豊富です！