

きゅうしよくだより

平成27年2学期スタート号
江戸川区立一之江小学校

夏休みを終えて、元気な一之江っ子の声が学校に響いています。季節は秋ですが、まだまだ酷暑が続きます。区水泳大会、区陸上大会などの練習が始まります。6年生は日光移動教室もあります。昼夜の温度差がある時期ですので、体調をくずさぬよう、体調管理をお願いします。

8. 9月給食・栄養目標

給食

じゅんぴ かたづ きょうりょく
準備や片付けをみんなで協力しよう

栄養

せいかつじかん かんが あさ た どうこう
生活時間を考えて、朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう

健康でおいしく給食が食べられるように一人一人が注意をしたり、忙しい給食当番を思いやって準備や片付けをしましょう。「暑さでイライラ！」気持ちはわかりますが、ひと呼吸おいてゆったりした気持ちで給食時間を過ごせるように「みんなで協力」しましょう。準備が早く終わればゆっくり食べられます。片付けがさっと終われば、昼休みにいっぱい遊べます。クラスのお友達とたのしい時間が過ごせます。「協力」をすることで、いろいろな良いことがあります。

朝ごはんは、一日を元気にスタートする大事なごはんです。食べると「脳のスイッチ」「筋肉のスイッチ」「排便（おなかを動かす）スイッチ」が入り、学習や運動をする準備ができ、集中して意欲が高まります。「まず食べてくること」が、第一段階。第二段階は、朝ごはんの中身を充実させること。バランスよい朝ごはんにするために、赤・黄・みどりの食べ物の仲間をそろえること（高学年は、主食・主菜・副菜をそろえる）です。第三段階は、余裕を持って朝食を食べて排便を済ませてから登校するまでできると完璧です。

なるほど！食べもの「ことわざ」

「味噌汁1杯 三里の力」

みそ汁の味噌は、「畑の肉」の大豆から製品化されたもので、栄養的にアミノ酸の量と吸収率が大変よく、熱中症予防のミネラル・塩分の補給にちょうど良いので、昔の人は「三里（12 km）歩ける」と、いったのだそうです。また、「味噌汁は、不老長寿の薬」とも言われ、日本人の食に欠かせない一品です。

「青葉は目に良い」

目が疲れた時、遠方の青葉に目をやるのが健康法の一つだという教えです。青葉（緑黄色野菜）、特に江戸川区特産の小松菜は、食べてもカロチンが目の疲労を回復させます。この他にうなぎやブルーベリーも目に良いです。

「一日一個のリンゴは医者いらず」

りんごは、便秘解消・高血圧や心臓病を予防する効果があり、一日一個食べると病気にかかりにくくなります。また、「みかんが色づくとも医者が青くなる」ともいいます



じゅうごや 十五夜です!

十五夜の月は「中秋の名月」ともよばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦(旧暦)で8月15日の満月です。右の歌は8月にかけて、「月」という言葉を8回折り込んだ歌で、「いろんな月に月を見ることは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、この十五夜の月を詠んだ歌といわれます。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、さといもなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。



○ 月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月

今年の「十五夜」は、9月27日で芋名月とも呼ばれています。芋名月の芋は「さといも」を指します。



暑い季節に里芋の大きな葉で水を集めすくすくと育った小芋が丸い団子のように見えたことからとか、月見=収穫祭のような要素があったことなど諸説様々ですが、親芋・小芋・まご芋と多くの芋が収穫されることから子孫繁栄の願いが込められています。

栄養では、高たんぱく・低糖質・低カロリーで食物せんいのガラクトタンとムチンは消化を助け、便秘を解消し、がんや潰瘍^{かいとう}の予防効果があること、カリウムを多く含むため高血圧予防に効果的で漢方薬としても重用されています。

行事食には、「月見には月見団子！」を近年では思いがちですが、とれたてのお芋(小芋)をよく洗ひむして食べる「衣かつぎ」や「里芋の田楽風」「煮っ転がし」などなど・・・煮ても蒸しても焼いても揚げてもおいしい里芋。お供え、おかずに1品いかがですか？



(田楽や衣かつぎのみそだれレシピ)

合わせ味噌 150g 砂糖 大さじ5 みりん 大さじ2 酒 大さじ2 を火にかけ、持ち上げるとぽってりとなるように練り味噌を作ります。

ゆずがあればおろし金で皮をすりおろして混ぜたり、すりごまを加えたり、葉ネギを刻んでとお好みで・・・冷蔵庫で2週間ほど日持ちします。

江戸時代の書物には「中秋の名月、十年に九年は見えず」のような記述もあるほどで、台風シーズンのため長期予報では、傘マークがついています。(yahoo 知恵袋より)
家族で「お月見」は、かなわないかもしれませんが収穫祭「芋名月」の風習を食卓にぜひ！和食文化を継承しましょう。

