28年度　9月

食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートして3週間がたちます。秋のけはいを感じられるようにもなってきました。秋は実りの季節であり、「食欲の秋」でもあります。ついつい食べ過ぎてしまわないように、腹八分目と適度な運動を心がけましょう。

9月の給食目標は、「バランスよく食べよう！」です。バランスよく食べることを目指せるように「まごは（わ）やさしい」を合言葉に献立を紹介しています。この合言葉は、健康な食生活をすすめるために、食べ物の頭文字をならべて覚えやすくしています。

『ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い』のこんだて

魚の梅味噌かけ、五目豆煮、そうめん汁

「ま」・・豆類です。豆腐や納豆なども入ります。良質なたんぱく質、ミネラルがたっぷりふくまれています

コロッケ、バンバンジーサラダ、フルーツヨーグルト

「ご」・・ごま、アーモンド、栗、くるみ

ごまは、「食べる薬」とよばれ体を若々しく元気にしてくれます

からあげ、切干大根煮、わかめ汁

「わ」・・わかめ、ひじき、昆布などの海藻類です。「海の野菜」といわれ食物せんい、カリウム、カルシウムの宝庫です

ちゅうかどんぶり、むししゅうまい、ビーフンのスープ

「や」・・色の濃い野菜と色の薄い野菜があります　食物せんいやビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます

むぎごはん、たちうおのからあげ、きんぴらごぼう、とうにゅうスープ

「さ」・・魚です　血液をサラサラにする栄養が含まれています。魚を食べる機会が減ってきています。魚を食べましょう

いかのリングあげ、酢の物、きのこのクリームシチュー

「し」・・しいたけなどのきのこ類です　カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物せんいが多く含まれています

カレーライス、おつきみゼリー
こいものきぬかつぎ

「い」・・さつまいも、じゃがいも、里芋などのいも類です

「きぬかつぎ」は、蒸した里芋に塩を振って食べる料理です

9月16日（金）は、「まごわ（は）やさしい」がすべて入っているメニューでした。

ししゃものからあげ
・さかな（ししゃも）

やさいのすのもの
・やさい（だいこん、にんじん、きゅうり　キャベツ）

さつまいもごはん
・ごま（くろごま）
・いも（さつまいも）

けんちんじる
・まめ（だいず　みそ　とうふ）
・わかめ
・きのこ（しめじ）

最近は家庭での食事を始め、お惣菜、スナック菓子、飲み物などいろいろな食べ物があふれています。そして、好きなものを好きなだけ選んで食べることができます。時には自分の好きなものを食べることで心が満たされることは大事なことです。しかし、未来の自分が健康な生活を過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。今から始めましょう。