

食育だより



令和3年
9月号

(毎月19日は食育の日)

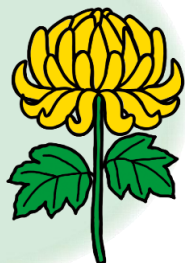
芦屋市立精道小学校

暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今月末に秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさを感じられるようになりました。給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。2学期も子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情がたっぷりの給食を作りたいと思います。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食ではお吸い物に菊の花を浮かべました。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃からが旬です。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだもの美味しい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



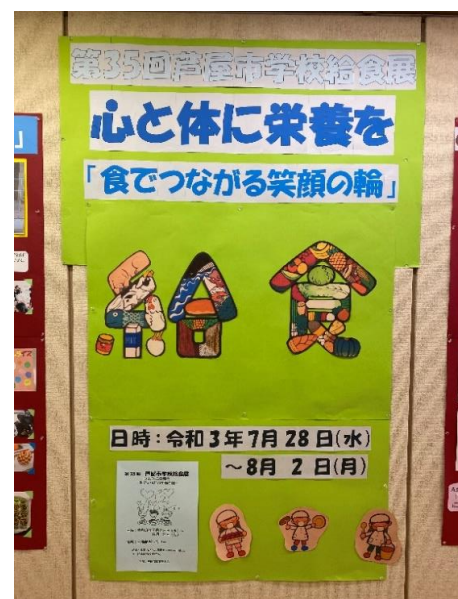
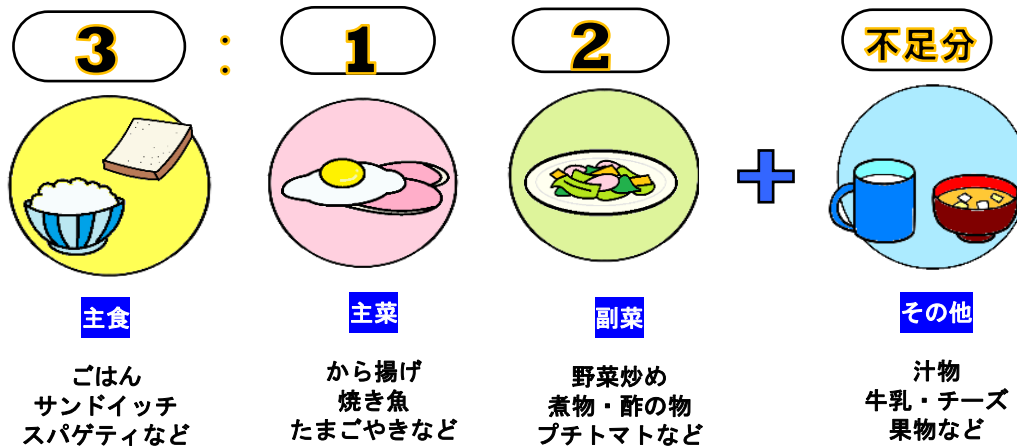
おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



理想の食事(給食)がお弁当作りの基本になる!?

学校給食は、主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)の組み合わせで献立を立てています。これは食事の基本として、給食の時間に食べながら覚えてほしいことです。お弁当でも基本はこの組み合わせです。お弁当箱を6分割し、主食が3、主菜が1、副菜を2の比率で詰めると、栄養バランスの良いお弁当ができます。



夏休み恒例の給食展は新型コロナの感染症予防の為、2年間できませんでした。それでも、なんとか皆さんに、給食の事を知ってもらうのに、展示だけでもと思い、7月28日~8月2日まで開催しました。一部を紹介します。図書とのコラボの掲示物は、図書館でも掲示されているので、ご来館の際はみていただけたら幸いです。