



食育だより 9月号

令和2年8月31日
函館市立戸倉中学校

まだ暑い日も続くようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられるようになりました。災禍の中ではありますが、勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。今までの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはん、朝から元気に生活できるようにしましょう。

和食の基本

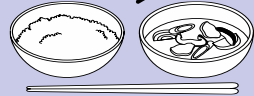


正しく配膳しよう！

和食の配膳では、茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配膳すると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。

交互に食べましょう

主食 ↔ 副食



秋の行事食

9月9日「重陽の節句」
(日本古来の五節句の一つ)

菊酒 くりごはん なす料理



五節句の中でも最も陽の気が高まるとされていた重陽の節句。邪気を払うとされる菊に不老長寿の願いを込めて菊酒を飲み、栗ごはんを食べました。「おくんち(9日)になすを食べると中風にならない」と言い伝えられています。

9月21日
「敬老の日」

おじいちゃんやおばあちゃんたちの喜ぶもので、楽しく食事をしましょう！



楽しい会食を！

9月19日
～25日
「お彼岸」



赤は魔除け効果があるとされていたので、邪気払いで赤いおはぎをお供えます。おはぎは萩の花のように、小さく俵型に作られます。

10月1日
「十五夜」

月見団子 ぶどう。



月見団子だけではなく、丸いものを月に見立てていただきます。ぶどうも蔓でつながっていることから縁起がよいとされています。

青魚を食べよう！

青魚とは、いわし、さば、さんまなどの魚のことです。今の時期は、一般的に脂がのって、1番おいしい時です。

また脂には、EPA や DHA というコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。成長期には、是非とりたい栄養です。



9月8日(水)「すきやき」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う国の経済対策の一つで、道産和牛が無償提供されることになりました。

いつもの豚肉のすきやきとの違いを味わってください。



季節の食べ物 秋

ぶどう

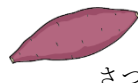


ぶどう糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果物です。



りんご

秋から冬にかけてがもっともおいしい時期です。香り高く秋を感じる果物です。



さつまいも

加熱すると甘みが増します。石焼きいもはその特性を生かした食べ方です。

しいたけ



しいたけのみならず、きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富で、独特の香りがあります。



米

新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。