



食育だより

令和5年5月
真田中学校

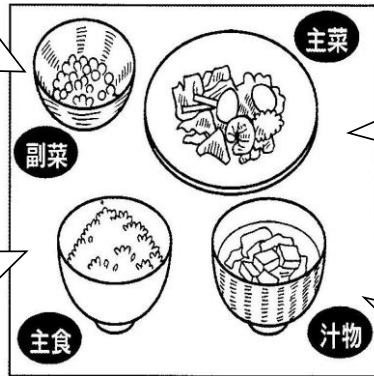
新学期が始まってから、はや一か月がたちました。新しい環境に慣れると同時に、気づかぬうちに疲れがたまってきている頃かもしれません。元気に過ごす秘けつとして、まずは早寝・早起き・バランスの良い食生活を心がけましょう。

バランスのよい食事とは？…ポイントを2つ紹介します！

ポイント①主食、主菜、副菜、汁物・飲み物を揃えること

副菜：緑の食べ物が中心
野菜・果物、きのこ、いも類、海藻などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

主食：黄の食べ物が中心
米、パン、もち、麺類などで、炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になります。



主菜：赤や緑の食べ物が中心
肉、魚、卵、大豆などで、たんぱく質が多く含まれていて、体の中で血や筋肉をつくるもとになります。

汁物・飲み物（牛乳など）
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

☆このように主食、主菜、副菜、汁物・飲み物をそろえることで赤・黄・緑の3色食品群が揃った食事になります。



ポイント②多くの食品（食材）をとること！

「まごたちわやさしい」の食品をとりましょう。

ま…大豆・大豆製品(納豆、豆腐、味噌、油揚げ)、小豆など豆類
ご…ごま、ナッツ、アーモンド、クルミ、くりなど種実類
た…卵
ち…チーズ、ヨーグルト、牛乳など乳製品
わ…わかめ、ひじき、のり、昆布、もずくなど海藻類
や…野菜、果物
さ…魚、肉、魚介類
し…しいたけ、じめじ、舞茸、なめこ、えのきたけなどきのこ類
い…さつまいも、里いも、じゃが芋、山芋、こんにやくなど芋類

5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です。

こどもの日 食べもの豆知識

まめちしき

◆ちまき



もち米やもちを穂などの葉で包んだものです。病気を悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

◆かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「筋繊維がいなくなる」と、繊維のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

◆しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、葉をお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

◆よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もぢくそ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、香先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。