

食育つうしん

5月

発行：大阪市立高倉中学校

旬の食べ物を食べましょう

私たちの住んでいる日本には四季があり、季節ごとにそれぞれの地域でよく育ち、たくさん収穫できる食べ物があります。

それぞれの食べ物がたくさん収穫でき、味がよくなる時期を食べ物の「旬」といいます。

旬の食べ物の良さを知り、自分自身の食生活に取り入れてみましょう。



季節ごとの食品の特徴

春



さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。新芽を食べる野菜は体の細胞を活性化させるといわれています。



夏

太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。

また、夏野菜には体を冷やし、夏バテを予防する効果があるといわれています。

旬

秋



日本人の食生活に欠かせない米が収穫されます。また、柿やぶどうなどの果物、いもやきのこなども多く出回ります。夏の疲れを回復し、寒い冬へ備えるため、根菜類の栄養価が高まります。



冬

鍋料理や煮ものに合う野菜や、魚介類が多く旬を迎えます。体調を崩しやすいこの時期にビタミンCが豊富な果物や、体を温める働きがある野菜が多く出回ります。



旬の食べ物を使用した5月の給食献立



かわちばんかん・果汁が多く、さっぱりとした甘みが特徴の果物です。

きびなご天ぷら・「春告魚」ともいわれる「きびなご」の天ぷらです。

わかたけ煮・・・わかめと大阪産のたけのこを使用した煮もので、春先の出会いものといわれています。

まっ茶ういろう・・・新茶の季節に合わせて「まっ茶」を使用したういろうです。

☆旬の食べ物を自身の食生活に取り入れてみましょう☆

給食で食を考えましょう!!

食事マナーについて考えよう

食事のマナーを守ることで、みんなが楽しく、気持ちよく食事をすることができます。それは給食の時間も同じです。食事のマナーは相手への思いやりです。食事を楽しい時間にするためにも、食事のマナーを身に付けるようにしましょう。

★食事マナーチェック★ ~自分自身を振り返り、できたものにチェックを入れてみましょう~

- 食事の前後に石けんを使いしっかりと手洗いをした。
- 「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつができた。
- 足を組んだり、肘をついたりせずに、背筋を伸ばして食べるのができた。
- 食事中に立ち歩いたり、ふざけて遊んだりしなかった。
- 食器を正しく持って食事をするのができた。
- 食事中にふざかしい内容の会話をすることができた。
- 口に食べ物が入っている時は、話さずに食べるのができた。
- 好き嫌いせずに食べるのができた。
- 協力して準備や片付けをすることができた。



チェックのつかなかったものは、次回意識してできるようにしましょう。

★言えていますか?「いただきます」と「ごちそうさま」★

「いただきます」は命への感謝

食べ物を食べるということは、動物や植物などの「命」をいただく行為です。

その命を頂戴していることに対する感謝と敬意を表しています。つまり、「あなたの命を私の命にさせていただきます」といった意味が込められています。



「ごちそうさま」は食事を用意するまでに関わってくれた人への感謝

「ごちそうさま」を漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳」と「走」はどちらも「はしる」という意味です。昔は今より食材を手に入れるのが簡単ではなく、食事を用意するために走り回っていました。

そのため、料理そのものへの感謝だけではなく、生産、運送、販売、調理など食事をするまでに関わってくれた人への感謝の意味が込められています。

食事前後のあいさつとしてだけでなく、言葉の意味を理解して心を込めて言えるようにしましょう。

☆食事マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう! ☆