

食育つうしん

3

月

発行：大阪市立平野北中学校

日本の食文化「和食」

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。また、全国各地の産物や旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりすることで、自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。

＊「和食」の4つの特徴＊

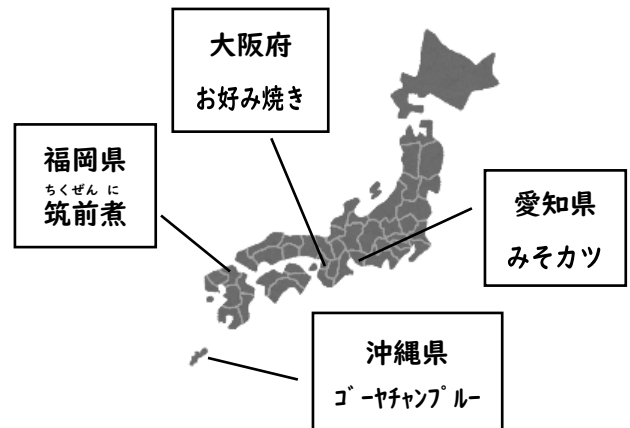
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重・・・素材の味を活かす調理技術や調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月等の年中行事との密接なかわり・・・食を通して家族や地域のきずなを強める

＊給食に登場する行事献立＊

年中行事	献立
こどもの日	ちまき
月見	一口がんもとさといものみそ煮 みたらしだんご
正月	そう煮・ごまめ 黒豆・くりきんとん
節分	いわしのしょうがじょうゆかけ いり大豆

大阪市の給食献立より

～ 給食に登場する全国各地の料理 ～



＊食事の組み合わせ＊

昔ながらの日本の食事は「一汁三菜」といい、ご飯と汁ものに3種類のおかず(主菜1品と副菜2品)からなる栄養バランスのよい食事となっています。

副菜

野菜、きのこ、いも、海そうなどを使用したおかずです。

主食

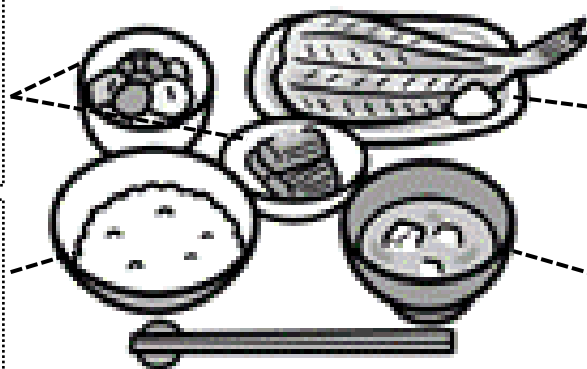
炭水化物が主な栄養素で、どの季節の食材にもよく合います。

主菜

肉や魚、卵や大豆などを使用したメインになるおかずです。

汁物

こんぶやかたおぶしでだしをとり、みそや塩などで味を付けた具入りの汁です。



春休み中の過ごし方

長期休暇になると、生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。春休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて健康に過ごしてくださいね。また、家族や友達と出かけることも増えると思います。こまめに手洗い・うがい・消毒をして感染予防にも努めましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

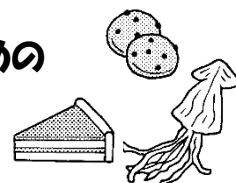
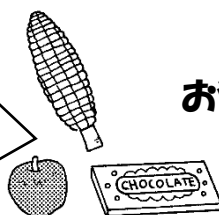


夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

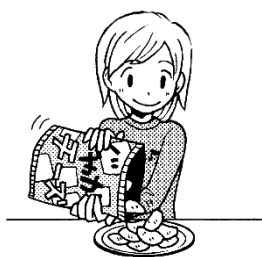
カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。



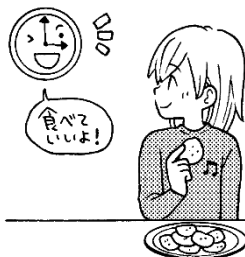
おやつと上手につき合うためのポイント



適度な量を考えよう



時間を考えよう



食べた後はうがいや歯みがきをしよう



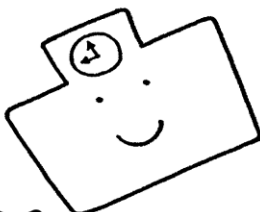
春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



1・2年生の皆さんへ

給食帽子を使っている人の中で帽子のゴムがゆるんでいる人は、春休み中に修繕しましょう。



次年度は4月9日（金）より給食が始まります。給食帽子または三角巾、エプロン、ランチョンマットがそろっていない人は、この日までに準備をしておきましょう。

