



食べる力

令和3年9月
五城目第一中学校

日本の食生活の知恵を知ろう

世界一の長寿国といわれる、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとに自然の産物がとれます。私たちの祖先は、豊かな産物をうまく利用してこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。ご飯を中心にして、魚介類、野菜、海そうをバランスよく食べる日本料理は、ヘルシーだとして世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物の良さを知みましょう！



ま
豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。



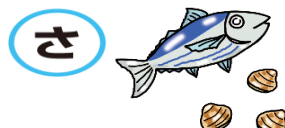
ご
ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体に良いあぶらやカルシウム、鉄、たんぱく質などが豊富です。



わ
わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。



や
野菜。四季折々の旬のおいしい野菜は、ビタミン類や食物繊維の宝庫です。



さ
魚介類。良質のたんぱく質の質や、体や脳によい働きをする成分も豊富です。



し
しいたけなどのきのこ類。食物繊維、うま味成分が豊富です。栽培もの他に秋になると天然ものが採れます。



い
いも類。炭水化物や食物繊維、ビタミンC、無機質(ミネラル)が多く、ヘルシーな食材です。

元メジャーリーガーの松井秀喜さんは、アメリカでも「まごはやさしい」を考えた食事を実践していたそうです。大活躍の源には、バランスがとれた食事があったのですね。これらの食材のどれに偏ることなく、どれも欠けることなくバランスよく食べることがポイントです。少しずつでも意識して食べるようにしましょう。

8月の給食から...



8月はエコ・ファーマーズさんのミニトマト、ピーマン、人参、玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、ニラ、モロヘイヤ、じゃがいもを使用しました！

エコ・ファーマーズさんの福神漬
五城目産の野菜で作っています。

8/30「キーマカレー」
五城目産の玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにくを使用しました。他に豚ひき肉、ごぼう、トマト、大豆を入れましたが、みじん切りにしたので分からずに食べたかも知れませんね。



8月から、スプーンが新しくなりました！

気がつきましたか？
新しいスプーンは先が割れていません！

