

＊給食だより＊



『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2023年9月 弘学館 給食室

☆秋を感じよう！☆

9月には、十五夜や敬老の日、お彼岸など日本ならではの行事があります。また、実りの秋と言われるように、米やさんま、果物やきのこなどが美味しい季節です。

様々な旬の味覚を楽しみ、秋を感じてみてはいかがでしょうか？

【十五夜】

「十五夜」とは、旧暦の8月15日（新暦の9月中旬）の満月の夜のことを言います。旧暦の秋（7～9月）の中間にあたり、一年で月が最も美しいとされているため、「中秋の名月」とも呼ばれます。

江戸時代の後期頃から十五夜には、お団子やすずきなどのお供え物をして、「お月見」をする習慣があります。

今年（2023年）の十五夜は9月29日（金）です。

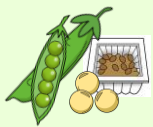


日本の食事「和食・伝統食材」を見直してみよう！

みなさんは「まごわやさしい」という言葉を知っていますか。これは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。不足しがちな栄養素を補給できる食材ばかりなので積極的に食べるように心がけましょう。

ま

まめ
(豆類)



たんぱく質
マグネシウム

ご

ごま
(種実類)



不飽和脂肪酸
ビタミンE

わ

わかめ
(海藻類)



ミネラル
マグネシウム

や

やさい
(野菜類)



βカロテン
ビタミンC

さ

さかな
(魚類)



たんぱく質
EPA、DHA

し

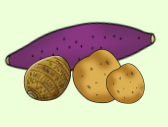
しいたけ
(きのこ類)



ビタミンD
食物繊維

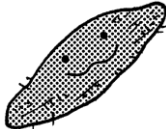
い

いも
(いも類)



食物繊維
炭水化物

食物繊維が豊富な秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。

クイズ

Q. ありの実と呼ばれている
果物はな—んだ？



答えは来月の給食便りで

※先月のクイズの答え：①水分などの通りの先に集まっている。

※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより