



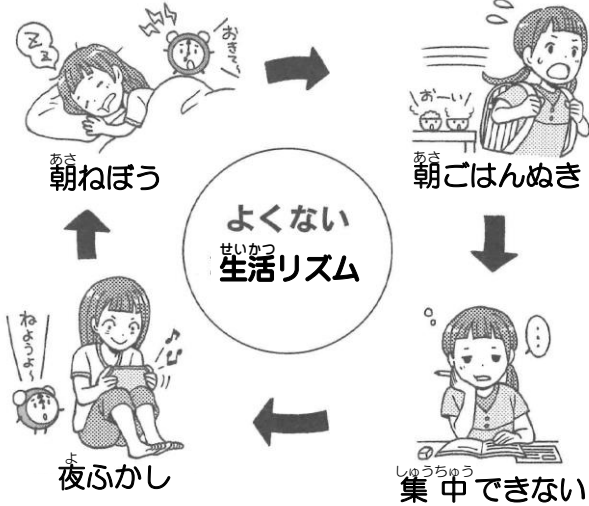
9月食育たより



中野区立中野第一小学校

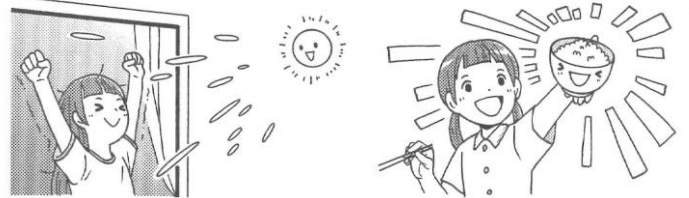
生活リズムをととのえよう!

休み明け、皆さんの生活リズムはどうでしょうか? 9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて元気にすごしましょう。



生活リズムをととのえるには

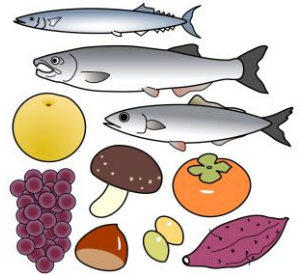
朝の光を浴びる 朝ごはんを食べる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間に周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。起きたときはエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がります。また血の流れが良くなり、胃腸も働き元気に1日を始められます。

実りの秋～秋の食べ物を味わおう～

「実りの秋」というように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。給食でもくりを使った栗おこわや、さつまいもを使ったさつまじる、サンマなどが登場します。また、いろいろな秋の果物も出ます。ぜひ季節の味を味わって食べてください!



サンマを上手に食べられるかな?

つつの状態のサンマの塩焼きに大根おろしをかけていただきます。お箸で上手に開き、真ん中の太い骨を上手に取ることができるでしょうか。ポイントは、始めに背の方に箸を入れて開く事です。骨は慎重に身からはがしてみましよう。当日、食べ方について写真付きで紹介する予定です。ぜひ挑戦してみましよう!



9月9日は 重陽の節句

節句とは、中国から伝わった暦の上での風習を、稲作を中心とする日本人の暮らしに合わせて取り入れたものです。昔はたくさんの節句がありましたが、江戸時代に特に重要な節句を五つ選び、「五節句」としました。人日の節句(1月7日)、桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)、七夕の節句(7月7日)、重陽の節句(9月9日)がその五節句です。重陽の節句は菊の節句とも呼ばれ、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして、無病息災(病気をすること無く、健康で元気に暮らすこと)や長寿を願います。

給食でも皆さんが健康であるように願って、7日に栗おこわ、9日の当日は菊の花びらが入ったおひたし、菊の形のかまぼこが入ったすまし汁を出します。残さずおいしくいただきます。

給食でも皆さんが健康であるように願って、7日に栗おこわ、9日の当日は菊の花びらが入ったおひたし、菊の形のかまぼこが入ったすまし汁を出します。残さずおいしくいただきます。

カレー 3択クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とつてもむずかしい

レベル★ **Q1**

カレーは、どこの国から始まった料理？

① インド ② メキシコ ③ イギリス

レベル★★★ **Q2**

カレーが日本に伝わったのは、何時代？

① 鎌倉時代 ② 江戸時代 ③ 明治時代

レベル★★ **Q3**

日本で考えられたカレーの食べ方はどれ？

① ごはんの上にとろみのあるカレールーをかける
 ② カレーにナンをそえる
 ③ カレールーにココナッツミルクを入れる

レベル★★ **Q4**

カレー粉を入れた汁で作るそばの名前で正しいのは？

① カレーとうぼん
 ② カレーさんばん
 ③ カレーなんばん

レベル★ **Q5**

カレーライスにそえられる「福神漬」に使われている野菜は？

① トマト ② ジャがいも ③ 大根

Q5=③ (ほかにも、れんこん、きゅうり、なすなど7種類の野菜が使われている)
 Q4=③ (漢字で「南蛮」と書)
 Q3=① (カレーライスは日本で考えられた料理)
 Q2=③
 Q1=①