

食育だより

家庭数で配付

令和4年9月
船橋市立三山東小学校

9月も下旬になり、肌寒い日が増えてきました。疲れやすい時期のため、規則正しい生活をし、3食しっかりと食べて元気に過ごしましょう！

☆☆朝ごはんを食べよう☆☆



脳のスイッチ

ごはん・パン・麺などの主食を食べよう！
(たんぱく質・炭水化物・脂質)



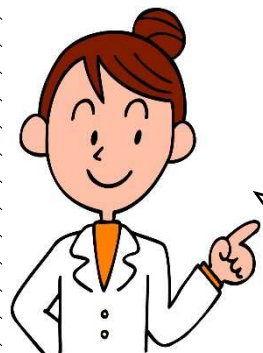
体のスイッチ

肉・魚・大豆・牛乳・乳製品などの主菜を食べよう！
(たんぱく質・ミネラル)

おなかのスイッチ

野菜・果物などの副菜を食べよう！
(ビタミン)

朝食は一日の活動を始めるためにとっても大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食べることで3つのスイッチが入り、しっかりと勉強や運動に取り組むことができます。朝ごはんを毎日しっかりと食べましょう！



体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。朝に太陽の光を浴び、昼にたくさん活動し、夜は早く寝ること、3食規則正しく食べることで体内時計を調節することができます。

～9月の行事食～

9日 重陽の節句

「菊の節句」とも言います。栗ごはんを食べて不老長寿を祈ります。



15日ごろ 十五夜

旧暦の8月15日の月は、1年で月が最も美しく見える日とされています。そこで、月が見える場所に団子やすずきを飾り、里芋を供えることから、「芋名月」とも言います。今年の十五夜は9月10日でした。



23日 秋分の日

秋分の日を中心として、その前後3日間を加えた7日間を「秋の彼岸」と言い、おはぎを食べる習慣があります。おはぎのあんこに使われている小豆の赤色には、災難から守るおまじないの効果があると信じられていました。このおまじないと先祖の供養が結びついたとされています。

秋は梨の季節です

「ふなばしの梨」は平成26年に特許庁の「地域団体商標」に登録されました。また、「千葉県なし味自慢コンテスト」で特別1位の農林資産大臣賞を5回受賞したことがあるなど、千葉県でも有数の梨の産地です。市内では、三咲などで盛んに生産されています。9月下旬からは「新高」という大きな梨が出回ります。

★簡単梨ジャム



- 梨：1個
- 砂糖：80g

- 梨は皮をむき、いちょう切りにする。
- 鍋に①を入れ、砂糖とレモン汁を振りかけておく。
- 砂糖が溶けたら中火にかけて、あくを取りながら煮詰める

パンやヨーグルトにかけて食べるのがおすすめです♪