

## 体にやさしい「まごわやさしい」食事



**まめ**

「畑の肉」といわれる大豆は、良質なたんぱく質を含み、筋肉や骨など体をつくるはたらきがあります。

**ごま**(種実類)



ごまには、抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防が期待できます。

**わかめ**(海藻類)



ミネラル（主に、カルシウムやカリウム）や食物繊維を多く含んでいます。

**やさしい**



ビタミン・食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜を取り入れて、1日350g食べることを心がけましょう。

**さかな**



体や脳に良い「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」という油を含んでいます。

**しいたけ**(きのこ類)



ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。しいたけはビタミンDを含んでおり、骨を丈夫にする手助けをしてくれます。

**いも**(いも類)



いものビタミンCは、加熱調理をしても損失が少なく、上手にとることができます。食物繊維やミネラルも豊富です。

9月は「食生活改善普及月間」です。ぜひ、「まごわやさしい」食材をとりいれ、栄養バランスがよく、生活習慣病の予防につながる食事を心がけてみてください。



## ～今月の給食から～ かぼちゃジャムサンド



【材料】(作りやすい分量)

食パン……6枚(10枚切り)  
かぼちゃ…90g  
砂糖……大さじ1弱(7g)  
バター……小さじ1弱(3g)  
塩……少々

【作り方】

①かぼちゃは皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。  
②食パンに①を挟む。  
※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。



## お月見 9月10日は「十五夜」です

十五夜は旧暦の8月15日にあたり、古くから中秋の名月として月を鑑賞する風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、里芋や果物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝をしながら、お子さんと一緒に月を鑑賞してみたいかがでしょう。