

きゅうしよくだより

令和5年度 春の号
合志市栄養部会
西合志南中学校

卒業生の皆さんへ

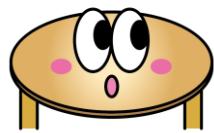
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康的な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じる

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



※1 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)

春の山菜クイズ

正しいのはどっち?

春に野山でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

草もちに使われるのはどっち?



A



せり

B



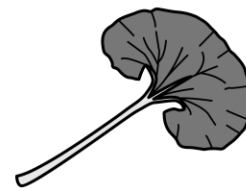
よもぎ

Q2

つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち?



A



B

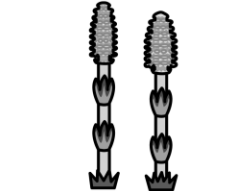


Q3

漢字で「独活」、何と読む?



A



つくし

B



うど

Q4

若い芽を食べる「わらび」はどっち?



A



B



Q5

「春の皿には○○を盛れ」ということわざ、○○に入る言葉は?



A



苦味

B



酸味



- Q1...B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。
- Q2...A Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。
- Q3...B つくしは「土筆」と書く。
- Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
- Q5...A 春の山菜は苦い物が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。

