



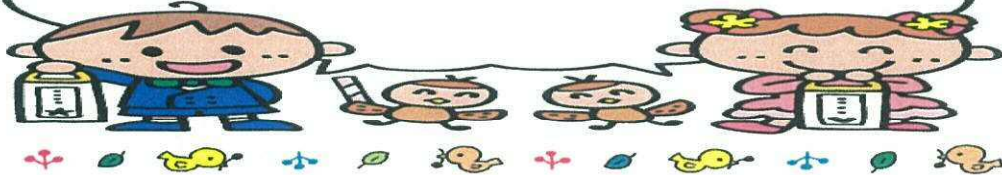
給食だより

～丈夫な体を作ろう～

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

◆七五三◆

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。子どもたちには分かりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。



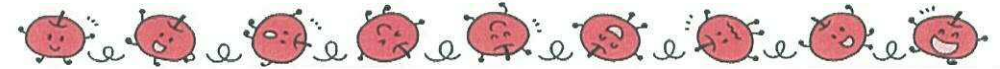
◆赤飯◆

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は皮が薄く、煮たり蒸したりすると豆の腹がすぐ裂けてしまうことから縁起が悪いとして、ささげ豆を用いることもあるそうです。

今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもと一緒に赤飯を炊いてみましょう。



◆りんごを食べて医者いらず◆



りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸收を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物です。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますので、注意しましょう。



◆丈夫な骨をつくろう◆

丈夫な骨を作るためには

- 牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること
- 運動で骨に刺激を与えること
- カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あることが必要です。

ビタミンDの多くは、太陽を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊んで、丈夫な骨作りをしていきましょう。

