



食育だより9月

令和8年9月29日
池島小中学校 食育担当

朝晩には秋の気配が感じられるようになりましたが、昼間との寒暖差や夏の疲れが出やすい時期です。

行事の多い9月は子供たちにとって忙しい日々が続きます。

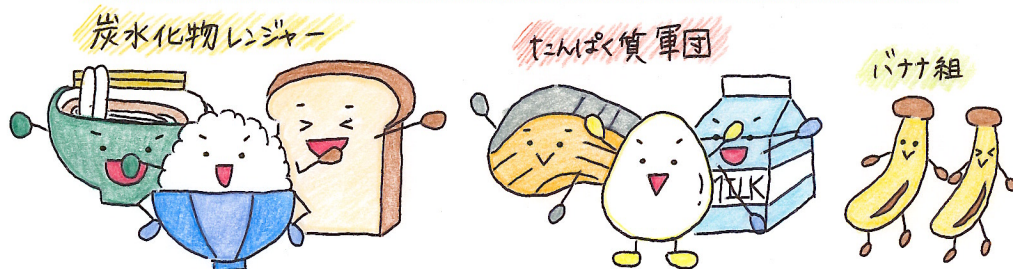
成長期真っ只中の今、しっかり食べることは「体の成長」だけでなく「集中力UP」や「心の安定」にも直結しています。新学期のスタートを繋げていくためにも、御家庭での食習慣を一度見つめてみましょう。

朝食は「脳と筋肉のスイッチ～欠食を防ぐ工夫～」

思春期の時期には夜型の生活が増え、朝食を抜いて登校する子供が見られます。朝食抜きは脳のエネルギー（ブドウ糖）が不足し、午前中の授業や集中力の低下や、活動時のパフォーマンスの低下を引き起こします。食べる習慣をつけていくことが大切です。

【朝食に必要な「黄金ペア」】

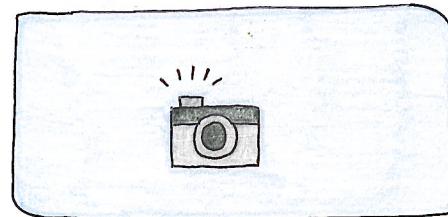
- 炭水化物：ごはん、パン、麺（脳のエネルギー源）
 - たんぱく質：卵、納豆、鮭、ツナ、豆腐、牛乳
（体温を上げ、筋肉や血液の材料になる）
- ◎「朝は時間がない、食欲がない」という場合は、
「バナナ+牛乳」or「お味噌汁に卵を落とす」だけでも十分なスタートになります。



今月の食育指導～正しい配膳をしよう～

今月のテーマは「正しい配膳の基本と理由」でした。

池島っ子たちは、和食の基本である「一汁三菜」の配置について、イラストカードを使って実際に並べたり、配膳の形に込められた意味や理由を学んだりすることができました。

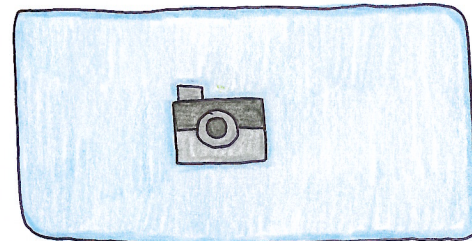
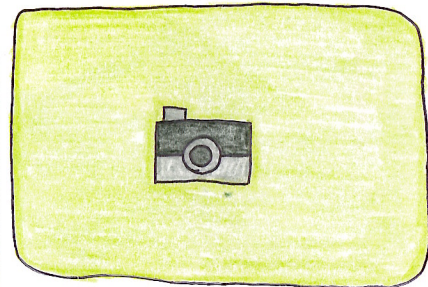


配膳には、
こんな意味が込められています！

- ① 理にかなった「食べやすさ」
- ② 事故を防ぐ「安全性」
- ③ 伝統と「感謝の文化」



真剣に配置を考えている様子。
正しく並べられまじか？



和食の基本
一汁三菜の
正しい配置



予告

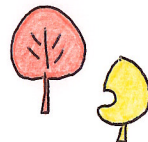
10月のカレーの日

・10月19日（月） ・10月27日（火）

食育クイズ

Q. 秋分の日食べるものはなんですか？

- ① お月見団子 ② ぼたもち ③ おはぎ



食育クイズの答え

Q. 秋分の日に食べるものはなんですか？

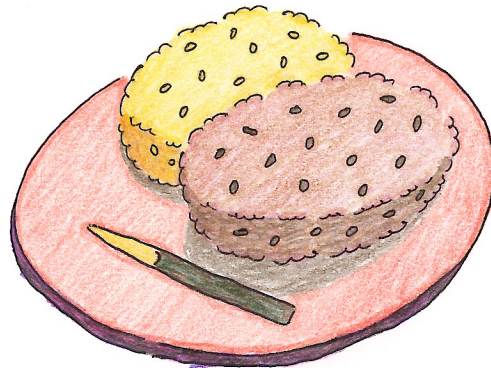
① お月見団子 ② ぼたもち ③ おはぎ

答えは、③おはぎでした。

今年の秋分の日、9月23日（水）でした。

そんな秋分の日には「おはぎ」を食べます。

おはぎとは、もち米をつぶしたものを粒あんで包んだものです。春分の日に食べる「ぼたもち」とは、名前が違うだけで、基本的にはどちらも同じ食べ物です。



おはぎとぼたもちの違いについて

春分の彼岸に食べるものが「ぼたもち」、
秋分の彼岸に食べるものが「おはぎ」と言います。

この呼び方の違いは、**季節に咲く花の見立て**と**小豆の収穫時期**に由来します。また、作り方も違います。

① 花の見立て（名前の由来）

・ 春分＝ぼたもち

春に咲く「牡丹(ボタン)」の花に由来します。

牡丹の大ぶりで華やかな花に見立て、少し大きめに丸められます。

・ 秋分＝おはぎ

秋に咲く「萩(ハギ)」の花に由来します。

小さく丸めた形を萩の可憐な花に見立てて名付けられました。

② 小豆（あんこ）の違い

・ 春のぼたもち＝こしあん

冬を越した小豆は皮が硬くなっているため、皮を取り除いたこしあんで作ります。

・ 秋のおはぎ＝つぶあん

秋は小豆の収穫時期です。採れたての小豆は皮が柔らかいため、皮ごと潰した粒あんで作ります。

同じ食べ物でも季節によって名前が変わるのはとっても興味深いですね！