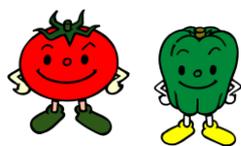


いただきます・ごちそうさま

令和5年9月25日
呉市立蒲刈中学校

夏休みが終わり、3週間が過ぎました。普段の学校生活に戻つつあると思いますが、未だ休み期間と同じ生活リズムで過ごしている人はいませんか？ 学校生活を有意義にしていくためにも、早寝早起きを心がけ、1日の生活リズムを整えていきましょう。



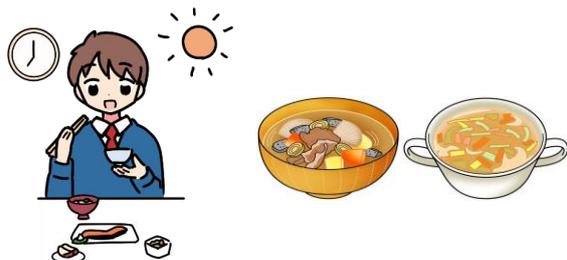
野菜を食べていますか？



野菜は、中学生以上で1日 350g~400g摂取することが望ましいとされています。

◇朝ごはんから野菜を食べましょう。

朝ごはん野菜を摂らないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。朝ごはんでは、具沢山の汁物がお勧めです。



◇サラダだけでなく、いろいろな調理方法で野菜を食べましょう。

野菜を生で食べるサラダより、茹でたり、煮たり、炒めたりすることで、野菜の量をたくさん摂ることができます。

電子レンジを活用すると短時間で調理することができ、野菜の嵩も減って、たくさん摂ることができます。



◇いろいろな野菜を食べましょう。

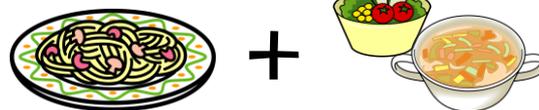
野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。旬の野菜は栄養価が高いのはもちろん、店頭がたくさん並び、価格も手頃になりやすいです。日々の食生活にうまく旬の野菜を取り入れていきましょう。



◇野菜は、健康を守るスーパーサブなおかずです。

主食のごはんやパン、めん料理などに、野菜のおかずを添えることで無理なく野菜を食べることができます。

外食などでも、できれば単品で野菜のおかずを取るようにするとよいでしょう。



『月見』 今年9月29日(金)です。

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

