



新宿区立東戸山小学校
校長 川崎 勝久
栄養教諭 羽田野 有紀
平成29年9月号

毎月19日は食育の日！
食育だよりをお届けします。

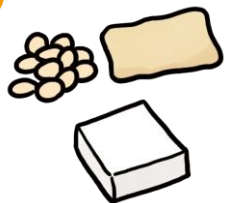
実りの秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。地域によっては豊作を願う秋祭りも行われます。秋は日本の伝統文化にふれるよい機会がたくさんある季節です。毎日、バランスのよい食事をして、実りの多い秋にしましょう。

9月18日(水)は「敬老の日」でした。世界一の長寿国日本。長寿のヒミツは、昔から食べられてきたバランスのとれた食事にあります。そのための合言葉は

まごわやさしい

です。

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご

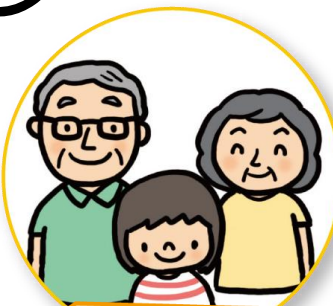


ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

はわ



わか若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



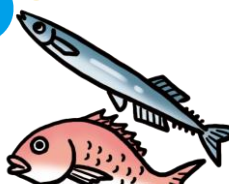
長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や



やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。

さ



サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーサポート！

し



知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

4年生 江戸東京野菜を育てています



後関晩生小松菜

8月31日(木)、野菜(831)の日に4年生が「後関晩生小松菜」の種を植えました。

新宿区子育て支援課 農業体験講師の梶谷正義先生に小松菜の育て方と種植えをご指導いただき、江戸東京・伝統野菜研究会代表の大竹道茂先生に江戸東京野菜のお話をいただきました。

江戸東京野菜とは江戸時代から昭和にかけて東京の人々の食生活を支えてきた野菜です。農地の減少に伴い、消滅しかけていた伝統野菜ですが、復活した江戸東京野菜が注目を集めています。



小松菜の由来

八代将軍・徳川吉宗が鷹狩りに出かけた際、小松川村で休けいをしました。そこで接待役を務めた亀戸香取神社の神主が、この地で取れた青菜を彩りにあしらった餅のすまし汁(今のお雑煮)を出したところ、将軍吉宗はそのおいしさをとても気に入り、「この青菜は何という名前か」と聞いたところ「特にはございません」と答えました。そこで将軍吉宗は「それでは“小松菜”と呼ぶが良い」と言ったことから「小松菜」という名前になったとされています。

