



# かみかみ

給食だより  
 令和元年9月号  
 中野区立上鷲宮小学校  
 校長 堀 聡明  
 栄養教諭 菅野 幸

## 「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

長寿の国、日本。長生きの秘訣のひとつに伝統的な食文化があるとされています。健康に良い日本食をよく使われる食べ物の良さを知しましょう。

**ま 豆類**

大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさんあります。

**ご ごま**

ごまは、中国では「食べる薬」とよばれるほど栄養価があります。

**は(わ) わかめ**

ミネラルやビタミン類、食物繊維も豊富で、健康食品として世界から注目されています。

**や 野菜**

ビタミン、ミネラルがたっぷり、体調を良く保つには欠かせない食品です。

**さ 魚**

魚のあぶらは血をサラサラにしてくれる効果があります。

**し しいたけ(きのこ)**

低カロリー食品で食物繊維、ミネラル、ビタミンたっぷり。様々な病気を予防する効果もあります。



**い いも**

エネルギーのもとになる炭水化物のほか、ビタミンCが多く、かせ予防の効果もあります。



# 長寿と沖縄料理



琉球王朝時代などを通して独自の文化を発展させてきた沖縄は、長生きで元気なお年寄りがとても多いことで知られています。

沖縄では、食べ物のことを「クスイムン」とか「ヌチグスイ」と言います。これは、「薬」、「命の薬」という意味です。

沖縄では、「食事は健康にとって大切なものだ」と考えられています。

## ★沖縄料理でよく使われる食材★

**【豚肉】**

沖縄料理は「ブタにはじまりブタに終わる」といわれるほど。たんぱく質のほか、糖質をエネルギーにかえてくれるビタミンB1も豊富です。



**【豆腐】**

沖縄は「豆腐の島」とよばれるほどで、生で食べるほか、チャンプルー(炒め物)などにもよく使われます。

**【昆布】**

江戸時代に北海道産のものが沖縄に入ってくるようになったのが始まりです。うま味成分のほか、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。



**【シークワサー】**

みかんなどのかんきつ類の仲間で、さわやかな香りと強い酸味がある。ビタミンB1・Cを多く含みます。

**【ゴーヤ】**

別名にがうり。独特の苦みがあります。ビタミンCを豊富に含みます。「ゴーヤチャンプルー」という炒め物にしたり、サラダや天ぷらにして食べられます。

