

9月 食育だより

令和 3年 9月 1日
 福岡市立若宮小学校
 学校栄養職員 有松 未央

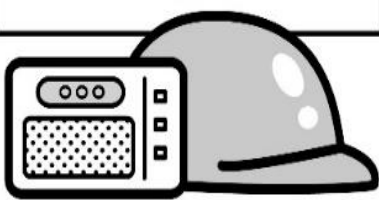


夏休みが終わり、学校生活が再スタートします。そして、季節も夏から秋へと移り変わります。この時期は、暑かったり、急に肌寒くなったりして、体調が崩れやすい時期でもあります。

学校生活では大切な行事や授業がたくさんあるので、体調をくずさないよう注意が必要です。体調をくずさないようにするには、早寝・早起き・朝ごはん！をしっかりと守ることが重要です。しっかりと守って楽しい9月をスタートさせましょう。



9月1日
 防災の日



日本は自然災害が多い国です。本当に、いつ災害に合うか分かりません。自分の身を守るために、いつも防災グッズを準備しておく必要があります。加熱が不要な食べものや、長期間保存可能な食べものなど、近年では多種多様な防災食があります。調べてみると面白い発見があるかも知れませんね！



郷土料理

☆8・9月の献立には福岡と熊本の郷土料理が出ます☆

福岡の焼きうどん



福岡県北九州市の小倉という場所で生まれました。

戦後で焼きそば麺が手に入らなかった時代に、かわ

りにうどんを使用したのが始まりです。

熊本 タイピーエン



中国の福建省の料理、太平燕を日本の食材に

置き換え、アレンジしたものです。発祥は長崎です

が、熊本でさらに工夫が加えられました。



せかい りょうり
8・9月の世界の料理



かんこくりょうり
韓国料理 プルコギ

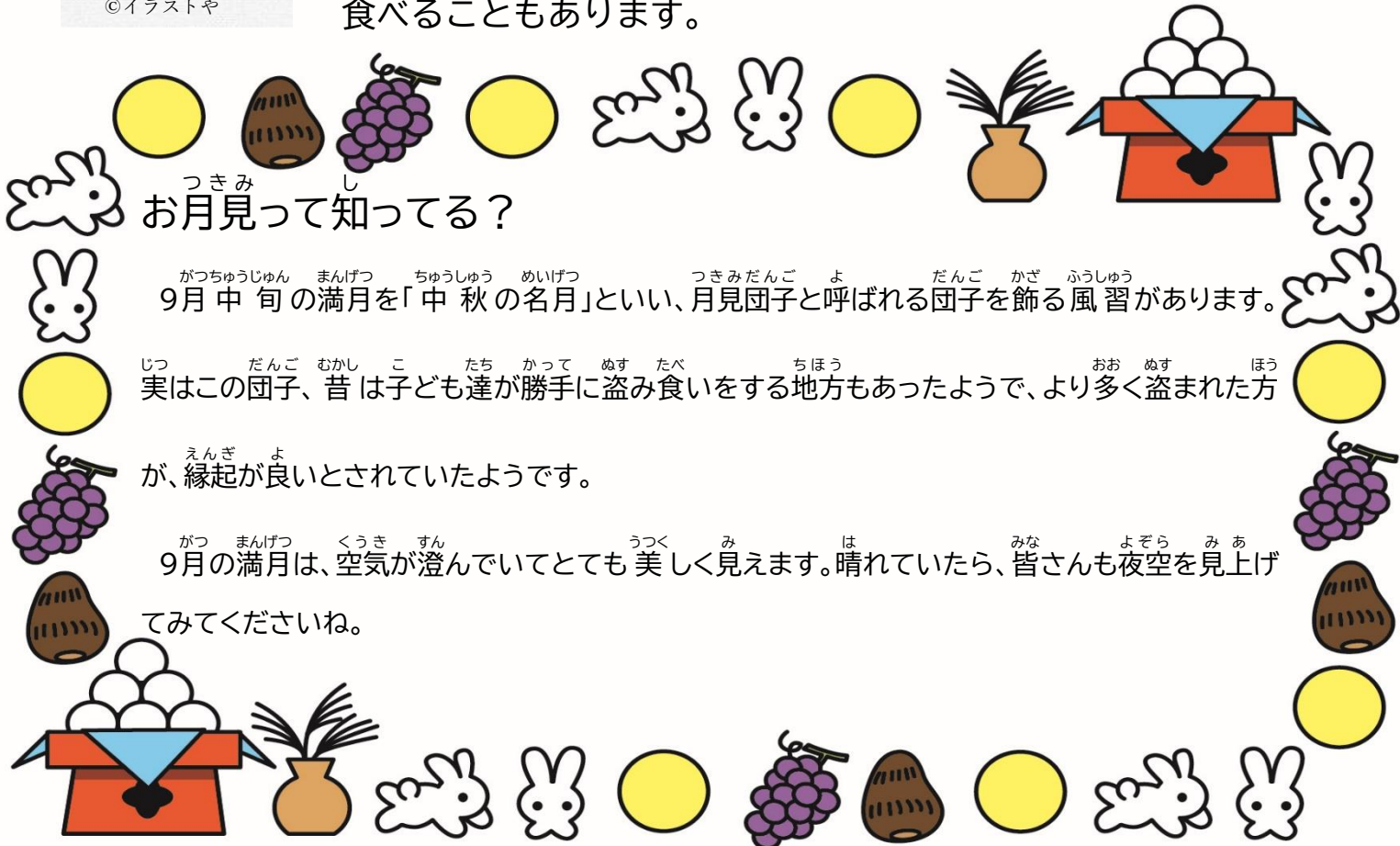
かんこく にほん となり くに ちょうせんはんとう なんぶ いち
韓国は、日本の隣にある国で、朝鮮半島の南部に位置してい
ます。日本の中でも特に福岡市は距離が近いため、福岡と韓国を
いき りょこうしゃ おお こうりゅう さか
行き来する旅行者が多く、交流も盛んです。

かんこく しょくじ にほん おな はん しゅしょく はん
韓国の食事は、日本と同じようにご飯が主食です。ご飯に、
しるもの く あ
汁物やキムチなどたくさんのおかずを組み合わせるテーブルい
っぱいにお皿を並べて食べるので、野菜も多く栄養バランスの良
いしょくじ
い食事ができます。

あま にく やさい いた つく かんこく
プルコギは、甘いタレにつけこんだ肉と野菜を炒めて作る韓国
だいいょうてき にくりょうり ひ にく いみ
の代表的な肉料理で、「プル」は火、「コギ」は肉を意味
かんこく よ いっしゅ つつ
しています。韓国ではサンチュと呼ばれるレタスの一種に包んで
た
食べることもあります。



©イラストや



つきみ
お月見って知ってる？

がつちゅうじゅん まんげつ ちゅうしゅう めいげつ つきみだんご よ だんご かざ ふうしゅう
9月中旬の満月を「中秋の名月」といい、月見団子と呼ばれる団子を飾る風習があります。

じつ だんご むかし こ たち かって ぬす たべ ちほう おお ぬす ほう
実はこの団子、昔は子ども達が勝手に盗み食いをする地方もあったようで、より多く盗まれた方

えんぎ よ
が、縁起が良いとされていたようです。

がつ まんげつ くうき すん うつく み は みな よぞら み あ
9月の満月は、空気が澄んでいてとても美しく見えます。晴れていたら、皆さんも夜空を見上げ
てみてくださいね。