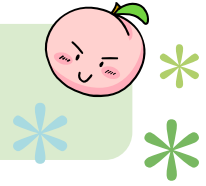


まごはやさしい (小)



みなさん、こんにちは。9月18日は「敬老の日」です。敬老の日は、おじいさん、おばあさんに「いつもありがとう、これからも元気で長生きしてください」という気持ちを伝え、お祝いをする日です。

日本は世界の国の中でも長生きの国で、男の人の平均寿命は世界4位、女の人の平均寿命は世界2位です。健康で長生きするためには、高血圧やがんなどの生活習慣病を予防したり、骨や歯を丈夫にする食事が大切です。

そこで、日本で昔から食べられていて、みなさんにもっと食べてほしい食品の、頭の文字を並べたのが「まごはやさしい」です。「ま」は、豆や豆製品、「ご」は、ごまやアーモンドなどの種実類、「は」は、わかめやこんぶなどの海そう類、「や」は、野菜、「さ」は、魚、「し」は、しいたけやしめじなどのきのこ類、「い」は、じゃがいもや里いもなどのいも類です。これらには不足しがちな栄養素が入っていて、バランスの良い食事になるので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしい食べ物です。

9月15日は、「まごはやさしい」に入る食品がそろった献立です。どんな食品が入っているか探してみてください。残さず食べてしょうぶな体を作りましょう。