



敬老の日（中）



みなさん、こんにちは。今日は敬老の日のお話です。

9月にはずっと社会のために尽くしてこられた方に感謝し、長寿を祝う「敬老の日」があります。このお祝いは、兵庫県多可町^{たかちょう}で始められ、その後全国に広がりました。今年の「敬老の日」は19日です。

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て、骨や歯を丈夫にする食事をとることが大切です。

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が7つあります。その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、ごまなどの種実類^{しゅじつるい}、「は」は、わかめやこんぶなどの海藻類^わ、「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るので、バランスの良い食事するために、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしい食べ物です。

今日は、「まごはやさしい」の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。残さず食べて丈夫な体を作りましょう。