



けいろう ひ 敬老の日（小）



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、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べ物が7つあります。その食べ物の頭の文字を並べたものが「まごはやさしい」です。「ま」は、豆や豆製品、「ご」は、ごま、「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。

今日の給食は、「まごはやさしい」の食べ物がそろっています。どんな食べ物が入っているか探してみてくださいね。残さず食べてしょうぶな体を作りましょう。