

# 給食だより

2019  
11月号



秋の味覚の一つとして挙げられるのがきのこです。

きのこにはどんな栄養素が含まれているのでしょうか？

## 勤労感謝の日はもともと収穫祭だった??

11月23日は勤労感謝の日です。

勤労感謝の日と言えば、「働いている人を労い感謝する日」として知られていますが、もともとは**新嘗祭（にいなめさい）**と呼ばれる**収穫祭**でした。

新嘗祭では、**五穀豊穡（＝収穫）**を感謝する宮中祭祀が行われます。以前のように国を挙げて天皇と国民が心を一つにし収穫の喜びを分かち合う場ではなくなりましたが、現在でも宮中のみでの祭祀として続いています。



### ビタミンD

- ・カルシウムの吸収を助ける。
- ・肥満、ガン、骨粗しょう症の予防効果がある。
- ・まいたけ、しめじ、きくらげ、しいたけに多い。

### 食物繊維

- ・コレステロールを下げ、**動脈硬化、高血圧を予防**。
- ・大腸がん、**便秘を予防**する。
- ・まつたけ、エリンギ、えのきに多い。

### その他

**ビタミンB1**：疲労回復。（えのき・なめこ）

**ビタミンB2**：健康な肌、髪をつくる。

（しめじ・マッシュルーム・エリンギ）

**カリウム**：摂り過ぎたナトリウムの排出を促して、  
血圧を下げる。（マッシュルーム・エリンギ）

**GABA**：アミノ酸の一種で、リラックス効果がある。

血圧や神経の安定。（えのき・なめこ）

## 五穀豊穡の五穀とは??

五種類の穀物のことを指します。

「いつくさのたなつもの」として日本書紀や古事記にも記されている、古来からの穀物の考え方です。

**米（こめ）・麦（むぎ）・粟（あわ）・豆（まめ）・黍（きび）**

現代ではこれらを五穀とし、黍の変わりに稗（ひえ）とする説もあります。



【参考】

<https://meguru-gift.com/kinrounohi/>

[https://gokokuya.jp/blog/detail.php?product\\_id=405](https://gokokuya.jp/blog/detail.php?product_id=405)

<https://www.karakarute.jp/tanita/diet/diet054.jsp>

<https://www.hokto-kinoko.co.jp/corporate/kenkyu/sekainokenkou/>