

給食だより 8・9月号

令和8年8月24日

東京都立三鷹中等教育学校

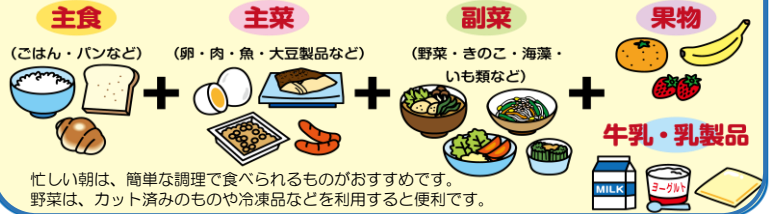
間もなく二学期が始まります。夏休み中に生活リズムが乱れてはいませんか。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう。

朝ごはんをきちんと食べよう！

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



健康的な食べ方を身につけましょう！ 毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

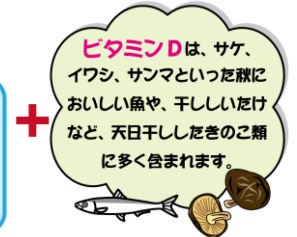
学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

カルシウムを多く含む食品



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとって、なくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



8・9月の給食紹介

1-A & 3-C リクエスト給食

一学期の「食べ残し量調査キャンペーン」において、最も食べ残し量が少なかった2クラスのリクエスト給食が登場します。1年A組は「**きな粉揚げパン**」、3年C組は「**たまごプリン**」をリクエストしてくれました。

9日(水) 行事食 ～重陽の節句～

「**重陽の節句**」とは、五節句の一つで、別名で「菊の節句」とも呼ばれます。昔の中国では、奇数が縁起の良い数とされており、大きい奇数である「9」が重なる9月9日を「重陽の節句」としたそうです。この日には、「**栗ごはん**」や「**菊の花**」を食べて健康や長寿を祈願します。

10日(木) 鷹校祭応援献立

いよいよ9月は、鷹校祭の本番です。文化祭や体育祭にむけて頑張っているみなさんのことを給食でも応援します！体の疲労回復を助ける栄養素の「ビタミンB1」が豊富な豚肉や貧血予防のために重要な栄養素の鉄分が豊富な生揚げを使用して「**厚揚げ豚キムチ丼**」を作ります。鷹校祭の期間もきちんと食事をとり、元気な体で過ごしましょう。

28日(月) 行事食 ～お彼岸～

お彼岸は春分・秋分の日を挟んで前後3日ずつを合わせた7日間です。「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、お彼岸を過ぎると夏の暑さや冬の寒さが和らぎ、過ごしやすくなります。お彼岸の定番料理には、「**ぼた餅**」や「**おはぎ**」があります。もち米を丸めて、あんこなどで包んだ和菓子です。春はぼたんの花の季節なので「**ぼた餅**」、秋は萩の花の季節なので「**おはぎ**」と呼ぶようになったといわれています。

< 今月の地産地消食材 > 本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

【協同乳業】東京牛乳 【田倉農園】小松菜 【田倉農園】じゃがいも

担当：栄養士