

給食だより 9月

夏休みが終わりました



さあ、楽しい夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、体調を崩さないように3食しっかり食べて、もちろん給食もしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健康な食生活を実践するために、以下のことに気を付けましょう。

☆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食・・・ ご飯、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜・・・ 肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜・・・ 野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むもの

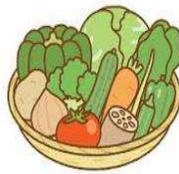
☆ **もっと野菜を食べましょう**

野菜は低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。

毎食積極的に1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

○ 野菜をとるコツ

- ・ 加熱してカサを減らす ・ みそ汁やスープに加える
- ・ 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



都立農産・南葛飾高等学校グループ

☆ **減塩を意識しましょう**



食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には塩分が多く含まれているので、栄養成分表示をチェックして、とり過ぎないように気を付けましょう。

○ 減塩のコツ

- ・ めん類のスープを残す ・ 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- ・ かんきつ類の酸味、香辛料、香味野菜を利用す
- ・ むやみに調味料を使わない

☆ **カルシウムをとりましょう**

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



○ カルシウムを多く含む食品



牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品。ほうれん草・小松菜などの葉野菜。小魚類、大豆製品。ひじき、切干大根などの乾燥物。ごまなど。

○ ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

