



令和 5年 8・9月

河南町立学校給食センター

食育通信

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の思い出をつくることはできましたか？

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりと、夜は早めに寝るようにするなど生活リズムを整えましょう。

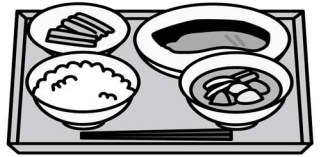
健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★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 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

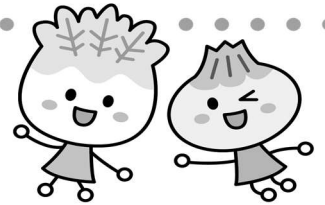
主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★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、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食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

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

★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、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、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

★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、不足しやすいので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。



<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>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。</p>
--	---

9月

ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ ちか あすかしょうがっこう
 今月は、近つ飛鳥小学校の
 ども かんが
 お友だちが考えてくれました。



《 もりつけ 》

※ イラストは大きくかこう！ 色をぬると、おいしそうにみえるよ！

《 こんだて 》

- 主食 くしゅうパン (ごはん・パン・めん)
- 主菜 ホキのこめこららし (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 ブロッコリーのサラダ (野菜、きのこ、いも、梅そうを使った料理)
- 牛乳 コンスープ

《 ひとこと 》 (エスしたところ、アピールしたいところ...など)
バランスのいい給食です。

9月5日

《 もりつけ 》

※ イラストは大きくかこう！ 色をぬると、おいしそうにみえるよ！

《 こんだて 》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 やうものおとし (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 しいのから揚げ (野菜、きのこ、いも、梅そうを使った料理)
- 牛乳 はるこみサラダ

《 ひとこと 》 (エスしたところ、アピールしたいところ...など)
えいばうバランスのよいメニューになりました！

9月28日

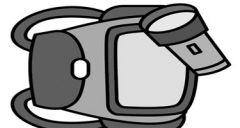


9/1 防災の日

防災クイズ

ただ正しいのはどっち？

防災についてのクイズです。
 AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 災害用に備える食べ物は、何日分がよい？

A

× 2日分

B

× 7日分

Q2 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？

A

コップ2はい(400ml)分

B

ペットボトル6本(3ℓ)分

Q3 備えておく食べ物は、どうしておくとよい？

A

災害が起きるまで絶対に食べない

B

多めに買って置き、食べたらまた買う、をくり返す

Q4 備えておくおやつは、どんなものがよい？

A

好きなもの

B

きれいだけど長持ちするもの

Q1...B [大さな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく]
Q2...B [調理に使う水をふくめると、30程度あれば安心]
Q3...B [多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える]
Q4...A [精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい]

