

9月給食だより



少し短い夏休みを終えて2学期が始まりましたが、まだまだ厳しい残暑が続きます。
暑さは体力を消耗し、食欲が落ちてしまいます。元気よく健康に過ごすためには、生活リズムを整え、3食きちんと食べて、夏バテにならないように体調管理に気をつけることが大切です。

体にやさしい「まごわやさしい」食事をしよう！

「まごわやさしい」とは、昔から日本になじみのある食材のことを表しています。

ま

豆製品

「畑の肉」といわれる大豆は良質なたんぱく質を含み、体をつくれます。

ご

ごま(種実類)

特有の成分「ゴマリグナン」は有害な活性酸素の働きを抑え、体の老化防止に作用します。

わ

わかめ(海藻類)

豊富に含まれるミネラルは水分調節に働き、食物繊維は便通をよくし、老廃物を排出してくれます。

や

野菜

ビタミン・食物繊維の宝庫。旬の野菜を取り入れて、1日350g 食べることを心がけましょう。

さ

さかな(魚介類)

体や脳に良いDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸)という油を含んでいます。

し

しいたけ(きのこ類)

しいたけは日光に当てることでビタミンDが豊富になり、骨を丈夫にする手助けをします。

これらの食材をとり入れた食事は、栄養バランスもよく、生活習慣病の予防につながる健康的な食事です。積極的に食べるよう心がけましょう。

い

いも類

いものビタミンCは、加熱調理をしても損失が少なく、上手にとることができます。食物繊維やミネラルも豊富です。

「まごわやさしいみそ汁」は9/22(水)に登場します。食材を確認してみてくださいね！！

大切ですよ、朝ごはん！

1日のスタートはなんといっても朝ごはんです。午前中、集中して勉強することや、元気に活動するためのエネルギー源である朝ごはは、絶対に欠かすことはできません。受験生は特に必見！！ここでもう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。また、噛む動作が脳の血流を良くし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳の主なエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蓄できないため食事から補う必要があり特に朝食は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



崩れた食生活のリズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが、よい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる！



1日にとってほしい野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣は栄養バランスのよい食品摂取にも関係しています。

今月の地産地消

●9日(木曜日)

白ご飯 牛乳

鶏の塩から揚げ

キャベツサラダ

地場産野菜のスープ



大人気、「鶏の塩から揚げ」は隠し味を使っています！
何を使っているか分かるかな？
ヒントはピリッと辛いあの調味料です！