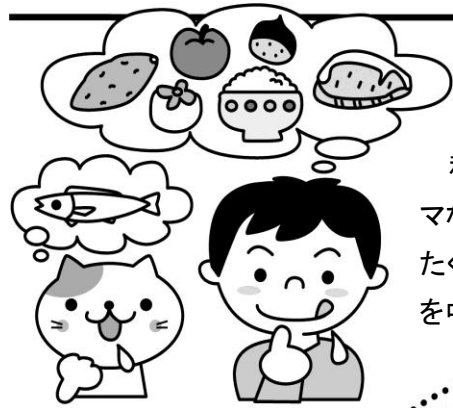




# 10月給食だより

平成27年度 北町小学校  
校長 石井 友行  
栄養士 山本 わかな

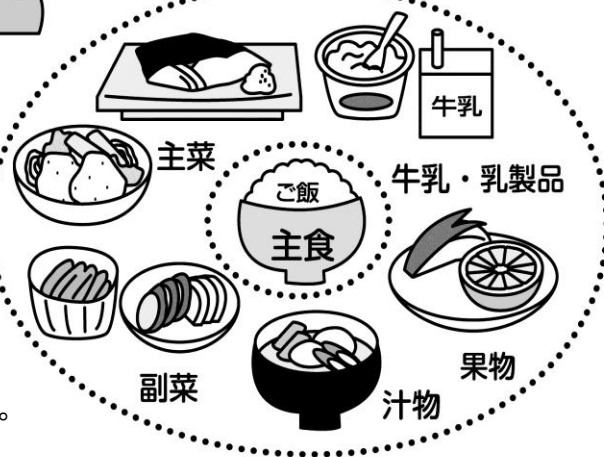


## 「食欲の秋」到来!

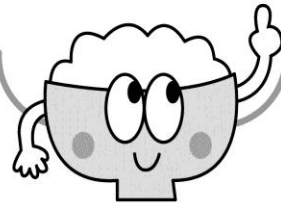
秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

### 日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります!



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

## 10月の献立から

6日(火)りんごジャムサンド 紅玉を使って給食室でりんごジャムを手作りし、パンにはさみます。さわやかな酸味がおいしい一品です。

9日(金)吹き寄せごはん 木の葉が吹き寄せられたような彩りを表したごはん、旬のさつまいも、しめじをはじめ、人参、ごぼう、油揚げなど色々な具がはいっています。

\* 学校給食用牛乳(10月分)の生乳予定産地のお知らせです。  
生乳予定産地: 千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

### 10月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aμg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg	
北町小平均	621	24.1	28.4	345	2.3	246	0.36	0.51	29	4.9
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

## 生活習慣病を防ごう!

生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養(睡眠)、喫煙や飲酒などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気は、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。

今回は、平成12年3月に文部省と厚生省(当時)、農林水産省が策定した「食生活指針」をご紹介します。生活習慣病予防にお役立てください。

生活習慣病を防ぐためには、子供のときからの健康的な生活習慣が大切です。



## 食生活指針

(平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

1

食事を楽しみましょう。



6

食塩や脂肪は控えめに。



2

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



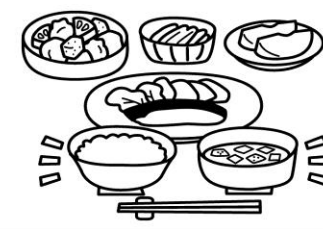
7

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。



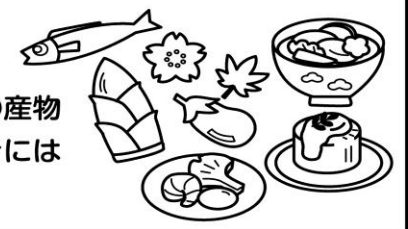
3

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



8

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。



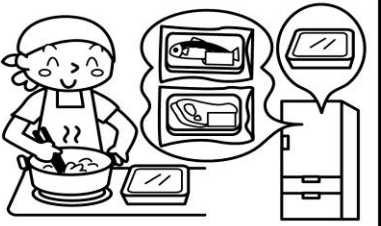
4

ごはんなどの穀類をしっかり。



9

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。



5

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



10

自分の食生活を見直してみよう。



参考文献：『食生活学習教材—中学校用—』(文部科学省) / 『食生活指針』(文部省・厚生省・農林水産省)