

8・9月給食だより

令和2年7月31日
練馬区立旭丘中学校

明日から夏休みが始まります。長かった梅雨が明けて暑い日が続くと、身体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。暑さに負けずに元気で楽しい夏休みを過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムを整え、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けてください。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう



今月の献立から

9月9日(水) ☆重陽の節句献立☆

重陽(ちょうよう)の節句は菊を用いて長寿を願うので、菊の節句とも呼ばれます。給食では菊の花をイメージして、肉団子にもち米をまぶして蒸しあげた「菊花蒸し」を作ります。

給食の食材の主な産地(6月)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 青森県(鶏卵、ごぼう) 岩手県(鶏肉) 山形県(セロリ) 茨木県(豚肉) 栃木県(もやし) | <ul style="list-style-type: none"> 群馬県(ズッキーニ) 千葉県(にんじん、にら、チンゲン菜、みつば) 東京都(にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、大根、いんげん、ピーマン、小松菜) | <ul style="list-style-type: none"> 長野県(アスパラガス) 愛媛県(里芋、たけのこ) 高知県(しょうが) 長崎県(じゃが芋) |
|---|---|---|

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8月の引き落とし日は8月4日(火)、9月の引き落とし日は9月4日(金)です。

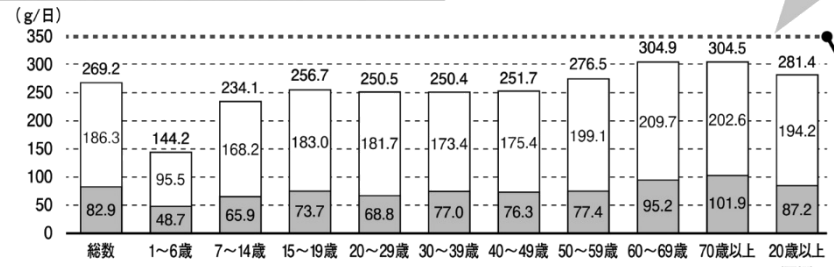
野菜料理を+1皿食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21(第二次)」

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値

1日にとりたい野菜の量
350g(うち緑黄色野菜120g)



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」



□ その他の野菜
□ 緑黄色野菜

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

野菜には、こんな効果が期待できます！

<p>肌を丈夫にする</p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p>便秘を予防する</p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p>高血圧を予防する</p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p>食べ過ぎを防ぐ</p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	--	---