給食だより

令和５年９月　　練馬区立中村中学校発行

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。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★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

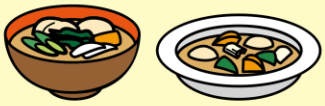
主 菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

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

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
		

★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気をつけましょう。

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	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	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・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。

●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、干ししいたけなどのきのこ類。

給食食材産地（７月使用実績）

野菜…北海道、青森、新潟、群馬、栃木、埼玉、茨城、千葉、長野、愛知、兵庫、香川、高知

魚類…北海道、ノルウェー

肉類…岩手、茨城

～給食費についてのお知らせ～

給食費の引き落としは、８月２１日（月）となります。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。