食育だより

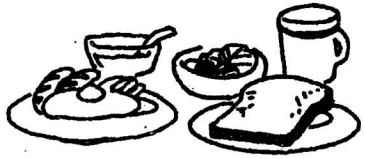
平成26年7月18日
夏休み号
光が丘第一中学校

明日から夏休みです。みなさんはいろいろなことを計画していることと思います。夏バテしないように健康管理等に十分気をつけ、夏休みを有意義に過ごしましょう。
9月1日（月）から授業が始まり、給食もスタートしますので
本日、9月の献立表を配布いたします。

夏バテしない食事の主なポイント

1, 三食しっかり食べましょう。

特に朝食は、1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても、「ご飯」と「梅干し」だけとか「トースト」と「コーヒー」だけでは、きちんと食べたとはいえません。
主食・主菜・副菜等をそろえて食事をしましょう。
脳のエネルギー源、体の目覚ましはしっかりと！



2, 緑黄色野菜を食べよう。

緑黄色野菜には、「カロテン」が多く含まれていて、体内でビタミンAにかわります。目によいビタミンといわれますが。鼻やのどの粘膜を強くする栄養素の一つです。エアコン等で乾燥した空気に対抗するためにも色の濃い野菜も忘れずに食べましょう。

3, タンパク質をしっかりとろう。

夏はそうめんや冷麦など、涼しさを感じてたべやすいですが、つい、それだけで、食事をすませてしまいがちです。卵・魚・肉・大豆製品などの体作りの基本となるタンパク質の多い食品も一緒に食べて体力をつけましょう。

今月の献立から

・8日（月）は十五夜（中秋の名月）です。秋は一年中で最も月がきれいな季節です。そのころはたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝をお祝いするという意味もあります。お月見といえば月見団子です。給食では月見団子を作ります。

・9日（火）は重陽の節句、菊の節句です。昔は邪気を払い長寿を願って、菊の花を飾ったり菊の花びらを浮かべた酒をふるまって祝っていました。九が重なるので特にめでたい日とされています。給食では食用の菊を使って、菊花ごはんを作ります。

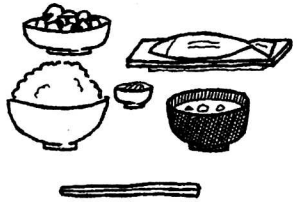
・22日（月） 23日（火）は秋分の日です。彼岸でもあるので、給食では米、もち米、砂糖きな粉、ごまを使って、二種類のおはぎを作ります。

9月15日は
敬老の日、食事を見直してみませんか

敬老の日は、「食生活指針」の実践にピッタリの日です！ おじいさん、おばあさんと食卓を囲みながら、今の食事をもう一度見直してみましょう！

○家族団らんや人との交流を大切にして食べよう。

○ごはんを中心とした和食を見直そう。



○地域の新鮮な野菜をたくさん食べよう。

月刊「食育ティーム」より

給食のない夏休みには、牛乳をのもう。

牛乳には、カルシウムがたっぷりはいっています。カルシウムは骨になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにもとっても良い飲みものなのです。それだけでなく、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養があります。

つまり、牛乳は、すぐれたスポーツドリンクなのです。

夏の野菜オクラ

夏の野菜で、きざむとぬるぬる粘りのある野菜にはモロヘイヤ、オクラ、つるむらさき、あしたば、などがあります。
この粘りはムチンといってたんぱく質の消化を助ける成分です。
肉類、魚類、とこのような野菜と一緒に食べると夏バテ防止になります。
このムチンを含んでいる野菜なども
ご家庭の食事に取り入れてみてはいかがですか。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム
	kcal	g	g	mg	mg
9月 平均	830	30.0	24.5	3.5	399
摂取基準	820	25～40	25	4	450

ビタミン				食塩	食物繊維
Aレチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
334	0.55	0.7	38	4.3	6.4
300	0.5	0.6	35	3	6.5