

食育だより

平成29年9月号
光が丘第一中学校



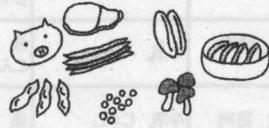
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

2学期が始まりました。夏休み中に、夜ふかしや朝寝坊をしたりと、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、早寝・早起きをして、元気に学校生活を再スタートしましょう。

暑さに負けない食生活で 丈夫な体をつくろう！

●ビタミンB1をとろう！

ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーにかえるときに必要となる栄養素で、**疲労回復**にも役立ちます。豚肉、ハム、豆類や納豆、種実類、胚芽米、きのこ類などに多く含まれています。



●冷たいものを飲み過ぎない！

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎると胃液を薄め、胃腸のはたらきを低下させます。とくに甘いジュースは糖分が多く、**ビタミンB1**を消費させてしまいます。



●ビタミンCをとろう！

抗酸化作用があり、**丈夫な体を作る**ために欠かせない栄養素です。野菜や果物、じゃがいもやさつまいもなどのイモ類にも多く含まれています。



●香味野菜や香辛料を上手に使う！

にんにく、にら、タマネギなどには**ビタミンB1**の吸収を助ける成分が含まれています。また、しそ、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料には**食欲増進作用**もあります。



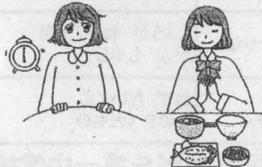
●たんぱく質をとろう！

血や肉など体を作る材料になる栄養素です。魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、毎日しっかりとることが大切です。



●生活リズムを整えよう！

まず早起きをして、時間に余裕をもって朝ごはんを食べることから生活リズムを整えていきましょう。寝る前のおやつを控え、テレビやスマホもほどほどにして早めに休むことも大切です。



1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	804	30.5	23.5	358	2.9	270	0.48	0.57	39	5.7	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

「まごわやさしい」は健康な食生活のキーワード！

「まごわ(は)やさしい」とは、日本食によく使われている食べ物の頭文字を覚えやすく言いかえたものです。長寿の国である「日本の伝統食材」の良さを知りましょう！



まめ(豆類)

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品はお米と相性がよく、栄養バランスを整えてくれます。



ごま(種実類)

植物の種や木の実は、体によい働きをする油やビタミンEが豊富。ごま、くるみ、栗など。



わかめ(海藻類)

わかめや昆布といった海藻には、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。



やさい(野菜類)

ビタミン・食物繊維の宝庫。四季ごとに旬のものを食べるように意識しましょう。



さかな(魚類、小魚類)

たんぱく質や体によい油が多く、丸ごと食べる小魚はカルシウムたっぷりです。



しいたけ(きのこ類)

食物繊維が多く、免疫力を高めます。干したものはうま味やビタミンDが多い。



いも(芋類)

でんぷんなどの炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も豊富です。



今月のこんだてより

8日「菊花ちらし」 9月9日は**重陽の節句**。菊の花を使います。

11日「豆じゃこ」 ちりめんじゃこと大豆でカルシウムたっぷり！

22日「ハムカツバーガー」 カツとキャベツをサンドして食べましょう。

25日「さんまの蒲焼き」 旬の**秋刀魚**。甘辛いタレが食欲をそそります。(秋においしい刀のような魚という意味の当て字)



今月のくだものは、**みかん・りんご・梨・ぶどう・プルーン**の予定です。



【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は**9月15日(金)**です。再振替日は**10月2日(月)**です。