# 食育だより

平成２９年１０月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

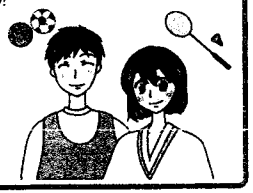
実りの秋がやって来ました。魚、野菜、きのこ、くだものなど秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の恵みに感謝し、地域で育まれた食文化を大切にしましょう。

## 生活習慣病を予防しよう！

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかりました。これを受け『高校生の生活習慣病予防の提言』がまとめられています。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活をふり返ってみましょう。

### ●運動する習慣をつけよう！

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!

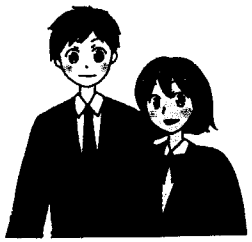


### ●テレビやゲームから離れよう！

平日は1日50分以内、休日は100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発生に関係が見られるそうです。

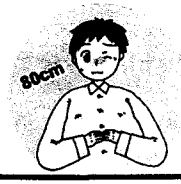
### ●朝食を毎日とろう！

朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。



### ●おなか周りが80センチを超えたら要注意！

高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は、医療機関に相談しましょう。




### ●食物繊維を積極的にとろう！

野菜や海藻、きのこなど食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。

### ●やせすぎにも注意しよう！

成長期に体重が増えるのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。

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 A μgRE | ビタミン B1 mg | ビタミン B2 mg | ビタミン C mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 今月の平均 | 826 | 31.1 | 25.2 | 371 | 2.8 | 312 | 0.43 | 0.58 | 34 | 5.9 | 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 |

### 十五夜　～平成29年は 10月 4日～

旧暦の8月15日、新暦では9月中旬頃は、一年のうちで月が一番きれいに見える「十五夜」があります。秋のちょうど真ん中に出る満月なので「中秋の名月」と呼ばれます。また、収穫に感謝するお祭りでもあり、この時期に収穫される里芋などの芋類をお供えするので「芋名月」とも呼ばれています。

空が澄み渡るこの時期は月も美しいため、満月に見立てたお団子や魔除けの力があるとされている“すすき”をお供えして、お月見を楽しむ風習があります。ちなみに十五夜の月は必ず満月とは限らないので、注意して見てくださいね。

### 今月のこんだてより

４日　お月見献立　　十五夜は別名《芋名月》。里芋の混ぜご飯と、みたらし味の「月見団子」を作ります。

１６日「とらねこふりかけ」　炒り卵と猫の好物の魚（ツナ･カツオ節）の入った、手作りふりかけです。

２０日　地産地消メニュー　八丈島のムロアジ、伊豆諸島の明日葉や糸寒天など、東京の食材を使った献立。

３０日「びりんめし」　熊本県の郷土料理。豆腐そぼろ入りの混ぜご飯。絞り豆腐を油で炒める時に〈びりん･びりん･･･〉と聞こえるというのが名前の由来だそうです。

３１日「パンプキンケーキ」　ハロウィンにちなんだ、かぼちゃのデザート。

今月のくだものは、みかん・ぶどう・柿・梨・りんごの予定です。

**【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１０月１６日(月)です。再振替日は３０日(月)です。