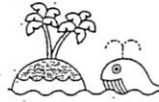




9月号

令和元年 (2019)
校長 山根浩孝
栄養士 町野忠彦

夏休みが始まります!



いよいよ明日から夏休みです。長い休みならではのいろいろと楽しい計画があると思いますが、それらの計画も元気でなければ楽しく過ごすことはできません。「早寝・早起き・朝ご飯・運動」といった生活リズムを崩さず、朝昼晩の食事はきちんととるなど、食生活にも心がけ、元気に夏休みを過ごしましょう。

7月に入ってから、ぐずついた天気が続いています。テレビでは連日東日本の低温による梅雨寒や日照不足に関するニュースが報道されています。この長期にわたる低温と日照不足の影響は、いよいよ関東近隣の野菜の成育にも出はじめているようです。

野菜不足のため、ここに来て軒並み野菜が値上りしています。給食はとりあえず19日で終わるので、今回は何とか乗り切れそうです。石中は、8月末から2学期が始まるので、これから先の天候の回復が気になります。早く梅雨が明け、夏の太陽の恵に期待したいところです。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

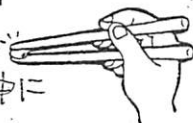


	エネルギー Kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物繊維 g
		g	g	A mg	B1 mg			B2 mg	C mg			
今月の平均	832	32.8	25.3	420	153	4.3	305	0.58	0.63	48	4.4	7.4
国摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5	6.5

—— 8月4日はハジの日 ——

お箸の正しい持ち方!!

最近、箸を正しく持てない人が目に付きます。箸は「つまむ」「握る」「くるむ」「切る」「運ぶ」「ほぐす」「はさむ」「はがす」「すくう」「押さえる」など、いろいろ使い方をします。この休み中に上手に使えるよう練習しましょう。



—— いよいよおがおさん 出番ですよ ——

給食は、19日(金)で終わりです。今年は8月28日迄の40日間は給食ともお別れです。そこではいよいよお母さんの出番です。愛情たっぷりのおいしい家庭料理で、お子さんの体と心を満たし、元気に夏休みを過ごしてください。



野菜 "Vegetable" には "able" がある!

8月31日は「野菜の日」です。野菜を英語で「vegetable」といいますが、もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。そんな野菜の「able」(できる)を探してみましょう。

健康になることができる!

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、そして食物繊維が多く含まれています。おもに体の調子を整え、体の抵抗力を強くしてくれる食べ物です。



季節を感じるすることができる!

食卓や店頭には並ぶ野菜から、季節の移り変わりがよく感じられます。出盛りの時期を「旬」といいますが、「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養素もたくさん含まれています。



色や香りも "できる" 成分!

野菜の美しい色や香りは、料理を引き立ててくれますが、近年、こうした色・香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかってきました。「ファイト(ファイト)ケミカル」として、今、研究が進められています。



ふるさとも感じるすることができる!

地域の気候風土、暮らしに合わせて改良され、受け継がれてきた野菜があります。「伝統野菜」ともよばれ、地域の歴史や文化を今に伝え、ふるさとの人の心の温かさや、ふるさとのよさが強く感じられる食べ物です。

