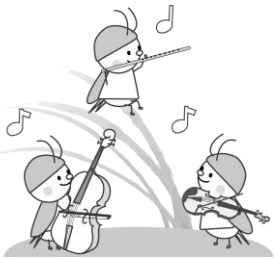


食育だより

平成 29 年 9 月号 大泉中学校

校長 惣田 修一

栄養士 横山 瞳



長い夏休みが終わりました。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？季節は次第に秋に移り変わりますが、9月はまだまだ暑い日が続きます。正しい生活リズムを取り戻し、「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に登校できるようにしたいですね。

★スポーツと食事★

部活動などでスポーツを頑張っている人。トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分補いましょう。

① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト
				⑥ 果物

② 間食(補食)のとり方

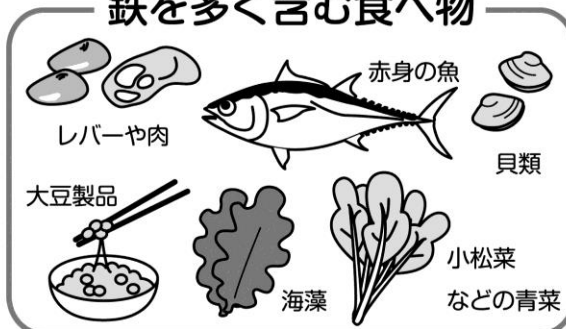
スナック菓子や清涼飲料水では、エネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



③ 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



食事「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。9月18日の**敬老の日**にちなんで、15日はこの「まごはわやさしい」をすべて使った献立にしました。

9月15日の献立

- まめわかごはん
- かつおの香味焼き
- きのこ野菜のおろし和え
- じゃが芋のみそ汁
- 牛乳

<p>まめ</p> <p>豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま</p> <p>種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ</p> <p>海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)</p>	
<p>やさい</p> <p>野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)</p>	<p>さかな</p> <p>魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)</p>	<p>しいたけ</p> <p>きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>	<p>いも</p> <p>いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>

☆今月の献立より☆

8日*重陽の節句献立(菊)

重陽の節句は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と並ぶ五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。旧暦の9月9日(今の10月中旬頃)は菊の咲く季節であり、菊は不老長寿を願うことから、別名「菊の節句」ともいわれます。給食ではご飯の上に食べられる菊を飾った「菊花寿司」をだします。



12日*世界の料理(ギリシャ)



ムサカはギリシャで食べられている伝統的な野菜料理です。なすやマッシュポテト、ミートソース、ホワイトソースを順に重ねて作るグラタンやラザニアに似た料理です。中東が発祥といわれ、トルコやエジプトなどでも食べられています。この日はギリシャ神話によくでてる「りんご」を使った手作りジャムも出します。

29日*郷土料理(京都・奈良)

3年生が10月1日から出かける修学旅行先の郷土料理です。衣笠丼は京都発祥のどんぶりで、甘辛く煮た油揚げとねぎを卵でとじてご飯にかけて食べます。飛鳥汁は奈良の郷土料理で、貝だくさんのみそ汁に牛乳を加えて作る少し変わったみそ汁です。3年生は出発前の予習に、1・2年生は少しでも3年生の修学旅行を感じてもらおうきっかけになればと思います。



給食費納金のお知らせ

今月の給食費の引き落としは9月4日(月)(再引き落とし19日)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。