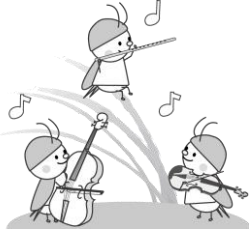


食育だより

令和4年9月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 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
				 バナナ オレンジ

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オススメします。

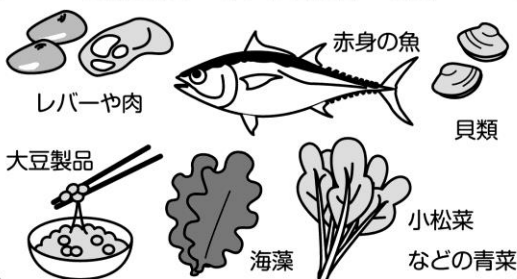


③ 意識してとりたい栄養

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。



12日(月) 米と味噌の日

今月の米と味噌の日のお米は『佐賀県産夢しずく』、味噌は九州の『麦味噌』です。

「夢しずく」は佐賀県で一番作られているお米で、キヌヒカリとひとめぼれを交配して作られました。光沢と粘り気が特徴です。

「麦味噌」は中国・四国・九州地方でよく食べられている味噌です。麦・大豆・塩を原料とし、塩分量は少なめで甘みが強いです。

14日(水) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は14日の「ヘルシーバーグきのこソース」です。今回はだれに当たるでしょうか?お楽しみに!



☆今月の献立より☆

8日*重陽の節句・十五夜 献立

9日は重陽の節句です。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。

10日は十五夜です。十五夜は別名「中秋の名月」や「芋名月」ともいわれ、一年で一番月がきれいに輝く日とされています。

給食では菊の花を使った菊花寿司と、きなこ黒みつを使った月見団子をだします。



20日*敬老の日 献立



9月19日は敬老の日です。敬老の日になんで、「まごわやさしい」をすべて使った献立を出します。まは「豆」、ごは「ごま(種実類)」、わは「わかめ(海藻類)」、やは「野菜」、さは「魚」、しは「しいたけ(きのこ)」、いは「芋」で、日本人の長寿にかかせない健康な食生活に役立つ和の食材をあらわしています。

☆今月の旬の食材☆



20日 戻り鰹

春の鰹と比べて脂がのって濃厚な味わいです。

30日 さつまいも

秋から冬が旬のさつまいも。収穫後貯蔵すると甘味が増します。

30日 梨

8月からが旬の梨。時期によって出回る品種が変わります。

14日 きのこ

秋が旬のしめじ、えのきを使って和風のハンバーグソースを作ります。

26日 さんま

今年もさんまが高値の予想です。初物が間に合えば初物を使用します。

●7月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道、米:茨城(こしひかり)・千葉(ふさこがね)、玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし:練馬区、大根:練馬区・千葉、えのき・しめじ・白菜・ズッキーニ・すいか:長野、さくらんぼ・なめこ:山形、切干大根:宮崎、ごぼう:宮崎・青森、人参:北海道・青森、三つ葉・パセリ・れんこん・さつまいも・かぼちゃ:茨城、ピーマン:茨城・宮崎、ねぎ・さやいんげん:茨城・千葉、じゃがいも:長崎、小松菜:東京、なす:埼玉、冬瓜:愛知、ほうれん草:群馬、しょうが:高知、ゴーヤ:沖縄・鹿児島、オクラ:沖縄、もやし:にら:栃木、モロヘイヤ:千葉、葉ねぎ:福岡、鶏肉・豚肉:青森、たこ:北海道、わかめ:鳴門、いわし:宮城、きびなご:長崎

給食費納金のお願

今月の給食費の引き落としは9月5日(月)(再引き落とし20日)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。