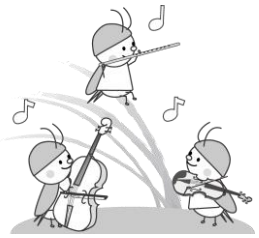
食育だより

令和５年９月号　大泉中学校

校　長　　新村　紀昭
栄養士　　田中　亜希子



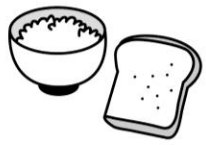
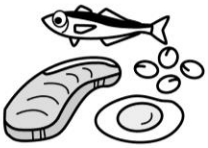
長い夏休みが終わりました。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？季節は次第に秋に移り変わりますが、９月はまだまだ暑い日が続きます。正しい生活リズムを取り戻し、「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に登校したいですね。

☆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。

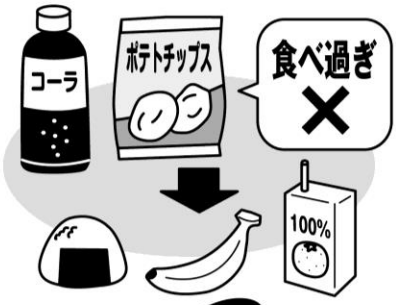
⚾食事の基本　６つをそろえた食事が基本です

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	⑥果物

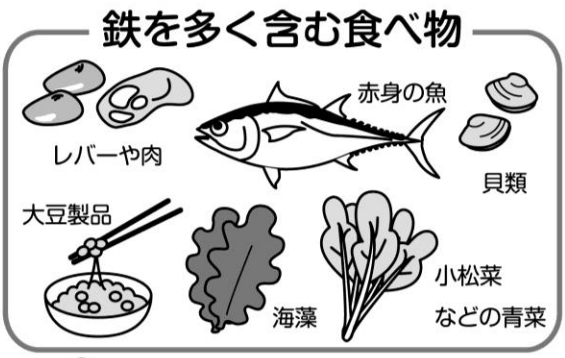
⚾間食（補食）のとり方

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。



⚾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。



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。

チェック 生活リズムを整えるために・・・

皆さんは夏休み中どんな生活をしていましたか？毎日規則正しく過ごせたでしょうか？
生活リズムを整えるためにも、下記のチェック表でチェックをし、できていないところを見直してみましょう。

- □ 毎日朝ごはんを食べる。
- □ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- □ 毎日ほぼ決まった時間に起きる。
- □ １日３食を決まった時間に食べる。
- □ 日中はできるだけたくさんの光を浴びる。
- □ 夜はあまり明るい光を浴びないようにする。
- □ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- □ 寝る時は部屋を真っ暗にして眠る。

☆今月の献立より☆

19日＊小中連携 献立

今月は大泉東小学校の献立です。秋茄子を使ったツナのトマトスパゲッティです。
茄子はインド原産で、もともと熱帯に適した野菜で 2mを超えるほど大きい木になります。奈良時代に日本に入ってきて、日本各地で栽培され、日本では１８０種類以上、世界では１０００種類もあるといわれています。
今回使用する茄子は、長茄子になります。

29日＊十五夜 献立

９月２９日は十五夜です。お月見には十五夜と十三夜があり、その日にちは毎年変わります。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。お月見の始まりは中国で、昔から十五夜に里芋を食べる習慣がありました。日本でもこの日にはすすきや月見団子をお供えします。給食ではきなこと黒みつを使った月見団子をだします。

☆今月の旬の食材☆

13日 さつまいも
さつまいもをたっぷり使ったさつまいもごはんを作ります。

15日 きのこ
秋が旬のしめじ、を使って豆腐にかける肉みそを作ります。

19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。

20日 じゃがいも
北海道では８月から１０月に収穫されます。秩父名物みそポテトを作ります。

26日 小麦
小麦粉で作った幅広のめんを醤油ベースの汁で煮てお切込みを作ります。

給食費納金のお願い

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（火）)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。
※返金は、保護者から栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ、返金対応いたします。
食材手配の都合上、栄養士（事務担当者）が申請を受理後４日目が返金対象となります。（土日は含めず）