

# 9月給食だより

令和2年8月31日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



2学期が始まり1週間が過ぎました。学校のある生活リズムに体は戻ったでしょうか。9月は夏の疲れも出てくる頃です。規則正しい生活や適度な運動を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

熱中症にも気をつけ体を動かしましょう

## 野菜料理を+1皿食べましょう。

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。健康な生活を送るためには、大人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標\*としています。下の図のように、どの年代においても不足している現状があります。子どもの目標量は定められていませんが、低学年240g 中学年290g 高学年300gを目安にするとよいでしょう。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」  
1人1人当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、どの年代もあと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「プラス1皿」の野菜料理を次の方法で無理なく簡単に取り入れてみませんか。

### 例えば、こんなもので+1皿

**青菜のおひたし**

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆなどで調味しだし汁に浸す。忙しい時はめんつゆをかけるだけでも！

**ナムル風あえ物**

細切りの人参とピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

**みそ汁やスープ**

いつもの食材に野菜を1~2種類プラスする。

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

### 野菜には、こんな効果が期待できます！

**肌を丈夫にする**

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

**便秘を予防する**

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

**高血圧を予防する**

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体外に出す手助けをしてくれます。

**食べ過ぎを防ぐ**

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食べる時には野菜から食べるようにするとよいでしょう。

**給食費の納入にご協力をお願いいたします**  
9月の引き落とし日は9月15日（火）です。  
金額につきましては、給食費のお知らせ、または学年だよりをご参照ください。