

＊給食だより＊



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

令和8年9月1日
練馬区立開進第四中学校



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



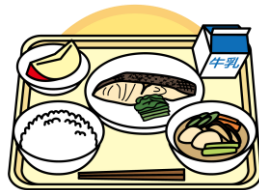
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

給食食材の主な産地について(7月実績)

米:宮城県、岩手県(共にひとめぼれ)

卵:群馬県

豚肉:千葉県

たこ:北海道

鶏肉:岩手県

ちりめんじゃこ:兵庫県

牛乳(9月予定):東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、
秋田県、宮城県、山形県、北海道、福島県

玉ねぎ:練馬区
メロン:山形県

とうもろこし:練馬区
沖縄パイン:沖縄県



保護者の方へ

★給食当番の白衣・マスクについて★

日頃より給食当番のエプロンと三角巾の洗濯にご協力くださりありがとうございます。また、ご家庭よりマスクをお持ちいただきありがとうございます。引き続き、安全な給食提供にご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。(可能であれば、忘れ防止のため、通学カバンにマスクを1枚常備していただけますと幸いです。)

