



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和5年度9月号
練馬区立光が丘第一中学校



生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

- めん類のスープを残す
- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



- カルシウムを多く含む食品**
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。
- ビタミンDを多く含む食品**
サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は9月20日(水)です。



「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度
必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品
を多めに買い置きし、使ったら買い
足す「ローリングストック」で、無理な
く備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏り
による体調不良も心配です。主
食・主菜・副菜となる食品をそろえ
ておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子に
は、不安な気持ちを和らげてくれる
効果もあります。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



* 今月の献立から *

9月8日(金) ☆菊花蒸し☆

給食では、9月8日に9月9日の「重陽の節句」に合わせて「菊花蒸し」を作ります。

材 料(5人分)

豚ひき肉 200g
木綿豆腐 1/3丁(110g)
干しいたけ 1枚
にんにく 1かけ
片栗粉 大さじ4
もち米 85g
塩 小さじ1/2
たまねぎ 80g
しょうが 1かけ(10g)
しょうゆ 大さじ1弱
こしょう 少々
カレー粉 小さじ2弱

作 り 方

1. もち米は水に浸しておく。干しいたけは戻しておく。
2. 豆腐は押して、水を切っておく。
3. たまねぎ、干しいたけはみじん切りにする。しょうが、にんにくはおろしておく。
4. 豚肉に塩をふり、粘りがでるまでよく混ぜる。
5. 4に豆腐、野菜類、調味料を全て混ぜ、よく練り合わせる。
6. もち米は使う直前に水を切り、カレー粉をまぶす。
7. 5を5等分にし、丸く成形してもち米をまぶす。
8. 蒸し器を湯気が出るまで沸かす。クッキングシートを敷いた上に7を並べる。布巾で包んだ蓋をして15分程度蒸す。(オーブンのスチーム機能を活用するのもおすすめです。)

※「肉団子のもち米蒸し」です。もち米に黄色く色をつけて、菊の花に見立てています。給食ではターメリックの粉で色付けしていますが、ご家庭ではカレー粉がお手頃ですね。

9月の使用食材の予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
米 ・「令和4年産秋田県産あきたこまち」を購入しています。
野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形
しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリ/静岡
肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
魚 ・ししゃも/ノルウエー あさり/台湾 ししゃも/ノルウエー えび/ベトナム かつお/宮城