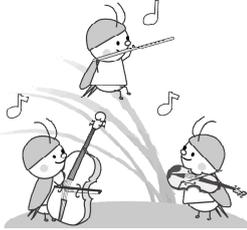


# 食育だより

令和6年9月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

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☆

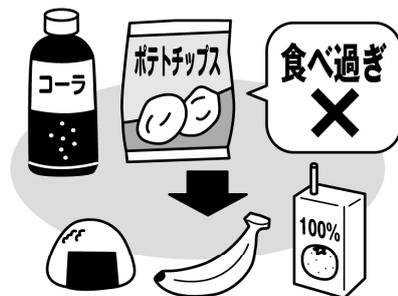
部活動などでスポーツを頑張っている人。トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分補いましょう。

### 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 	
				⑥ 果物

### 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おすすめします。

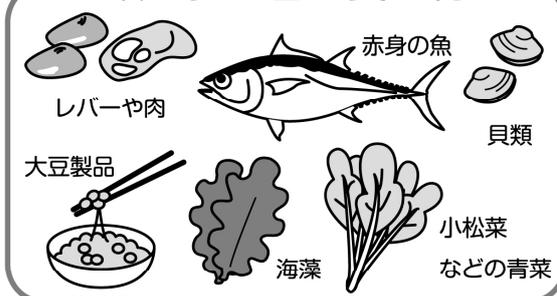


### ③ 意識してとりたい栄養

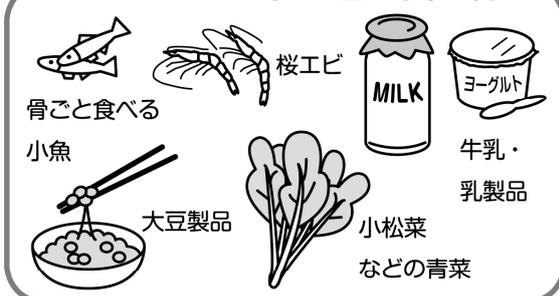
成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。



#### 鉄を多く含む食べ物



#### カルシウムを多く含む食べ物

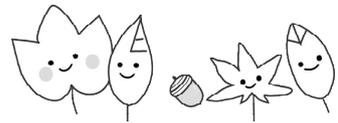


そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



**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しましょう。

- 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☆

### 2日\*秋野菜のカレー 献立

2学期始めの給食は、盛り付けやすく食べやすいカレーにしました。カレーには、なす・ピーマン・じゃがいも・かぼちゃなどの季節の野菜を使用しました。旬の食材を味わいましょう。

### 17日\*十五夜 献立



9月17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」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。すすきや月見団子をお供えします。給食では、きなこ黒みつを使った月見団子をだします。

### 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。



### ●7月の主な食材の産地●

- 牛乳：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、山形、北海道
- 米：茨城（こしひかり）岩手（ひとめぼれ）
- キャベツ・大根：練馬区 小松菜：東京 きゅうり：埼玉 玉ねぎ：兵庫、じゃがいも：長崎
- にんにく：香川 りんご：青森 生姜：高知 ピーマン：茨城 新ごぼう：群馬 いんげん：千葉
- ねぎ：千葉・茨城 小玉すいか かぼちゃ：茨城 もやし：栃木
- 豚肉：青森 鶏肉：青森 イワシ：千葉 いか：ペルー タラ：アメリカ さば：長崎