



9月 給食だより

山之口学校給食センター



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繋がります。



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。

カルシウムを多く含む食品



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。



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い魚や、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。

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。



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



9月の献立紹介

〈ベジ活の日〉

9月10日（木） ご飯・さつま汁・ひむか井 小学校 約125g , 中学校 約157g

〈十五夜献立〉

9月24日（木） ご飯・お月見団子汁（かぼちゃ団子入り）・魚のたこやきソースがらめ

9月25日（金） ご飯・麦スープ・煮込みハンバーグ（うさぎ型）・十五夜ゼリー

出典：学校給食 8月号