

9月 食育だより

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

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、以下のことに気を付けましょう。

★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付けましょう。



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と一緒にとり、体内での吸収率が高めましょう。



●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。

秋の風物詩 お月見

地域によって違う？月見団子

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月17日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。



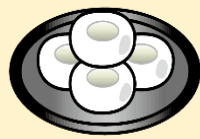
関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。



愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。



静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



リクエスト給食

もりもり給食ウィークで特に優秀な成績だったクラスで、リクエストが多かったメニューを9月からの献立に取り入れています。

10月以降も、どんなメニューが登場するか楽しみにしてください。



* 野菜の日レシピ *

ピリ辛きゅうり(9月5日)

〈材料〉4人分

- | | |
|-------------|-------------|
| ・きゅうり 1本 | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・だいこん 5cm | ・酢 小さじ1 |
| ・白いりごま 小さじ1 | ・砂糖 小さじ1/2 |
| | ・ごま油 小さじ1/2 |
| | ・ラー油 少々 |
| | ・一味唐辛子 少々 |

〈作り方〉

- ① きゅうりは乱切り、大根はいちよう切りにする。
- ② 野菜をさっと加熱して冷ます。
- ③ 調味料は合わせて加熱して冷ます。
- ④ ①と②とごまを混ぜ合わせて味をなじませる。

きゅうりはカリウムがたくさん含まれていて、体のむくみをとってくれるはたらきがあります。水分が多い野菜なので、暑い季節には水分補給として食べてもおいしいです。

