

9月 食育だより

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



★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気を付けましょう。

減塩のコツ



★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



●ビタミンDを多く含む食品



秋の風物詩 お月見

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。

地域によって違う？月見団子

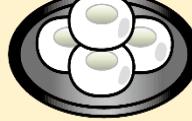
関西地方



愛知県名古屋市



静岡県中部地方



リクエスト給食

もりもり給食Wi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

〈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〉

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

ピリ辛きゅうり(9月5日)

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。

