

9月給食だより

平成30年9月6日

あつぎしりつきたしょうがっこう きゅうしょくしつ
厚木市立北小学校 給食室

ぜひ、お家の人といっしょに読んでくださいね☆

2学期がはじまりました！



れいねん ない あつ なか がつき 2学期がはじまりました。みなさんはどんな夏休みを
す すごしましたか？ 給食室の夏休みは、普段使っている道具や機械の点検をおこない
ました。2学期からの給食もおいしく・安全に作れるよう、長いお休みを使って
機械たちもリフレッシュしていました。

ぜんかい がつごう なつやす とくだいごう 前回の7月号～夏休み特大号～では、「夏に向けた食生活のポイント」について
お話ししました。この長いお休みの間、しっかりとポイントを意識しながら生活を
することはできましたか？ チェック項目を作ったので、自分の夏休みの食生活
について振り返ってみましょう。

はやねはやお いしき
早寝早起きを意識して、
あさ 朝ごはんをちゃんと食べた。

しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜の
そろったご飯を食べていた。

すいぶん しっかりととっていた。
めやす にち (目安は1日1.2ℓです。)

お菓子を食べすぎてはいなかった。



すべてにチェックが入った人はとても素晴らしいです！2学期に入ってもその
食生活をぜひ続けてくださいね。もし1つでもチェックが入らない項目があった
人は、チェック出来るように自分の食生活を見直してみましょう！

よだん
余談ですが

えいようし なつやす
～栄養士は夏休みにこんなことしてました～

じつ きゅうしょく 実際は給食コーナーに新しく仲間ができました！きっとたくさんの方が
知っているであろうツムツムのミッキーとミニーです。夏休み中に栄養士が
せっせと作っておりました。

ことし 今年はどこにも遊びに行かなかったなあ…来年こそは！



「まごわやさしい」って知っていますか？



「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ“和の食材”の最初の文字をおぼえやすく言いかえたものです。どれもふつうの生活において手に入るすぐれた栄養素をもった昔ながらの食材ばかりです。

9月17日の敬老の日にも合わせて、給食でも「まごわやさしい」にちなんだ献立が登場します！

9月13日(木)の献立

- むぎいりごはん
- ぎゅうにゅう
- かつおとだいずのごまがらめ
- ぐたくさんみそしる
- いそかあえ



どの食材が「まごわやさしい」にあてはまるかは、献立表と下の表を確認してみましょう！

<p>まめ 豆類・大豆・大豆加工品</p>	<p>生活習慣病予防：「畑の肉」といわれる大豆は、良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。栄養バランスが良く、少量でも常食すると、生活習慣病予防に効果があります。</p>	<p>生活習慣病予防</p>
<p>ごま ナッツ類</p>	<p>コレステロールダウン：ごまはたんぱく質、脂質、ミネラルがたっぷり。脂質には不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血中のコレステロールを減らす作用があります。</p>	<p>コレステロールダウン</p>
<p>わかめ 海藻類</p>	<p>老化防止：わかめは、各種ミネラルをバランスよくふくみ、新陳代謝を活性化して、体の抵抗力を高め、若々しさを保つ働きがあります。また、骨や歯を丈夫にします。食物繊維も多く、コレステロールを正常に保つ働きがあります。</p>	<p>抵抗力！</p>
<p>やさい 野菜類</p>	<p>皮膚や粘膜の抵抗力強化：にんじんなどにふくまれるβカロテンは、体内で必要だけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。旬の野菜は、その素材ならではの栄養素がふくまれます。</p>	<p>強化！</p>
<p>さかな 魚介類</p>	<p>疲労回復：アジなどの青背の魚は、DHAやEPA、タウリンが豊富で、血中のコレステロールを減らし、血液をきれいにする働きと、疲労回復の効果があります。また、DHAは脳の働きを活性化します。</p>	<p>疲労回復</p>
<p>しいたけ きのこ類</p>	<p>骨を丈夫にする：しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。日光に当てると栄養価がアップします。</p>	<p>丈夫！</p>
<p>いも いも類</p>	<p>美容効果：さつまいもは、メラニンの沈着をおさえるビタミンC、皮膚の新陳代謝を活性化して潤いとハリを保つビタミンEが豊富で、美肌づくりに最適です。食物繊維を多くふくみ、おなかの調子を整えます。</p>	<p>美肌</p>