

9月 給食だより

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、元気に2学期が過ごせるように生活リズムを整えましょう。

ポイントは早寝、早起き、「朝ごはん」です。

9月の目標

朝ごはんの大切さを知ろう



朝ごはんの効果

1日の活動力！

エネルギーが作りだされて、元気に活動できます。

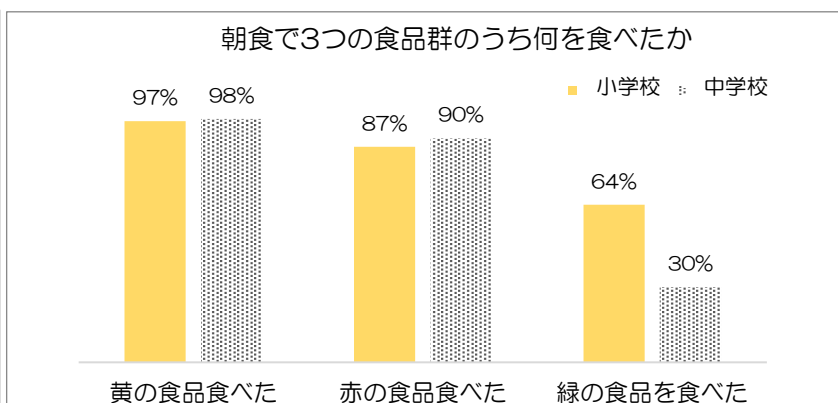
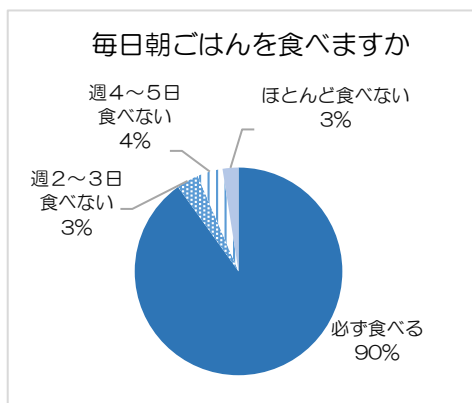


体や脳を目覚めさせる！
脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。

生活のリズムが整えられる！
規則正しい生活が送れます。

朝ごはんアンケートの結果

1学期に小学1・3・5年生、中学1・3年生を対象に「朝ごはんアンケート」を実施しました。「90%の児童生徒が朝ごはんを毎日食べる」という結果で、「朝ごはんを食べる」という習慣がほぼ身についている一方、「ほとんど食べない」という児童生徒も3%いました。



食事内容について……

ほとんどの人が黄色の食べ物（ごはん・パン・麺）や赤色の食べ物（卵・魚・肉・大豆製品）を食べていました。緑色の食べ物（野菜のおかず）は、小学校 64%、中学校 30%の人が食べていました。黄色と赤色の食べ物と比べて、緑色の食べ物を食べていると答えた人が少なかったです。

成長期に必要な体の調子を整える緑色の食べ物については、まだまだ足りていません。あと少し、「野菜」のおかずや汁ものを食べると栄養バランスの良い望ましい朝ごはんになります。

野菜料理を+1皿食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標（厚生労働省）としていますが、どの年代においても不足している現状があります。

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づき、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

おひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味した、だし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



野菜には、こんな効果が期待できます！



肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の動きを活性化にし、便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

今月の給食のおすすめレシピ

ごまマヨあえ (9/10)

材料 (4人分)

- | | |
|---------------|------|
| • キャベツ (6mm幅) | 100g |
| • こまつな (2cm幅) | 75g |
| • もやし | 75g |
| • にんじん (干切り) | 25g |
| • 卵不使用マヨネーズ | 20g |
| • こいくちしょうゆ | 9g |
| • 三温糖 | 6g |
| • ごま油 | 5g |
| • 塩 | 0.2g |
| • いりごま | 5g |

A

★下準備

- ① 野菜は()の切り方にきっておく。

作り方

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- 沸騰したお湯に野菜を入れてゆでる。
- ゆでた野菜を流水で冷やし、水をしぼる。
- 野菜をAとあえて出来上がり。

