

9月給食だより

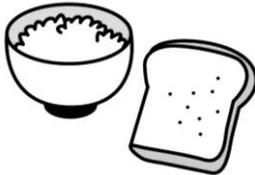
平成 28年8月30日
さいたま市立芝原小学校
(毎月 19日は食育の日)

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

食事は好き嫌いをなくきちんととれていますか？トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

スポーツと食事

★食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類。 	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず。 	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず。 	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物。 	 ⑥果物 

★間食（補食）のとり方

スナック菓子や清涼飲料水では、エネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。



★意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物

レバーや肉、大豆製品、赤身の魚、貝類、小松菜などの青菜、海藻

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜、MILK、ヨーグルト、牛乳・乳製品



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



しょくじ

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごはわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



<p>まめ</p> <p>まめるい 豆類・ まめせいひん 豆制品</p> <p>だいず あずき (大豆、小豆、 とうふ なっとう 豆腐、納豆など)</p> 	<p>ごま</p> <p>しゅじつるい 種実類</p> <p>(ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p> 	<p>わかめ</p> <p>かいそうるい 海藻類</p> <p>(わかめ、 ひじき、 のりなど)</p> 	
<p>やさい</p> <p>やさいるい 野菜類</p> <p>りよくおうしょくやさい (緑黄色野菜、 たんしょくやさい 淡色野菜)</p> 	<p>さかな</p> <p>ぎょかいるい 魚介類</p> <p>さかな ほね (魚、骨ごと た ござかな 食べる小魚、 かい 貝など)</p> 	<p>しいたけ</p> <p>るい きのこ類</p> <p>(しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p> 	<p>いも</p> <p>るい いも類</p> <p>(じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p> 

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

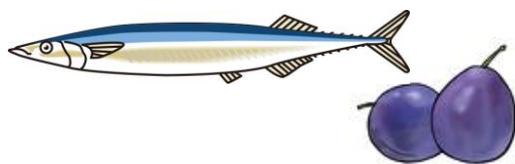
今月の行事食



9月15日 “十五夜メニュー” 「わかめご飯、牛乳、里芋の煮物、月見団子」

9月15日は「中秋の名月（十五夜）」です。この時期は、月が一年のうちで最も明るく澄んで見えます。お月見は月を見るだけでなく、秋の収穫を祝う行事でもあります。この時期は、里芋がたくさんとれるので里芋をお供えしたことから、芋名月とも呼ばれています。また里芋の他に米の粉で作ったお団子、秋の七草のすすき、季節の果物を供え、自然の恵みへの感謝をする大切な行事です。15日の給食では、毎日おいしいものが食べられることに感謝の気持ちをこめて、月見団子を作ります。

旬を味わう～秋刀魚・プルーン～



9月8日 “秋刀魚の蒲焼き”

秋刀魚は秋に味がよくなり、刃のように細い体形をしていることから「秋刀魚」と書きます。秋刀魚は良質な脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのがEPAやDHAという脂肪酸です。骨を丈夫にするビタミンDも多く、成長期の子どもたちには欠かせない栄養素もたくさん含みます。カリッと揚げたさんまの開きをアツアツのタレにくぐらせた蒲焼きは子どもたちも大好きでご飯もよく進みます。

9月21日 “プルーン”

生のプルーンは今が旬の果物です。長野県産のプルーンが給食に登場する予定です。プルーンはビタミン類やカリウム、鉄分等のミネラルが豊富で、また食物繊維を多く含んでいます。

今月の郷土料理

9月30日 “サンマーめん”

「サンマーめん」は神奈川県のご当地ラーメンです。サンマーめんは、細麺を使った醤油ラーメンもしくは塩ラーメンの上に、歯ごたえが残る程度に炒めたもやし入りのあんをかけた麺料理です。