給食だより

今和6年9月

墨田区立錦糸中学校 校 長 和田浩二 栄養士 熊谷 文

夏休みは楽しく過ごすことができましたか?夜更かしや朝寝坊などをして 生活リズムが乱れ ていませんでしたか?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



●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



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



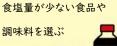
●減塩を意識しましょう

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。 栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。

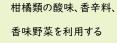


減塩のコツ













●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と一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

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、干ししいたけなどの きのこ類



世界の料理や食文化を知ろう④



9月号のテーマは「タイ」です。タイ料理は、東南アジアを代表する エスニック料理で、調味料が豊富に使われており、多彩な味わいと スパイスの香りが特徴的な料理です。肉類・魚介類・野菜・フルーツ などさまざまな食材に加え、ナンプラー、パクチー、ココナッツミルク など多くの調味料が使われています。

給食に登場するタイの料理

ガパオライス

「ガパオ」とはバジルという意味です。ナンプラー

などで甘辛く味付けをしたひき肉にバジルを加えて作ります。炒めた具材を ご飯の上にのせ、さらに目玉焼きをのせます。

タイではとても一般的な料理で、家庭でもよく作られているタイの国民食 の1つです。



タイの乗り物 「トゥクトゥク」

資料提供:墨田区立中学校栄養士会