

# 給食だより

令和6年9月

墨田区立錦系中学校  
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

加熱してカサを減らす 	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する 
----------------	-----------------	------------------------



### ●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に気をつけましょう。



### 減塩のコツ

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない 
----------------	----------------------	--------------------------	------------------

### ●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。

<b>カルシウムを多く含む食品</b> 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 	<b>ビタミンDを多く含む食品</b> サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干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



### タイ

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のにのせ、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一つです。



タイの乗り物「トゥクトゥク」