

給食だより R2 9月

栄養のバランス

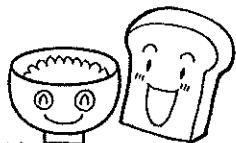
夏休みも終わり、2学期が始まりました。体が学校生活に慣れるまでお子さんも、ご家庭の方も大変かもしれません。

「健康な体づくりは、まず正しい食生活から」今月は、栄養のバランスについてご紹介します。

どうしてバランスがよいのかな?

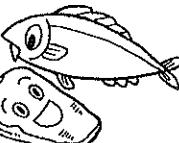
基本の献立を 大☆解☆剖

主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

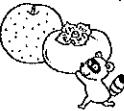


日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、汁物(大豆製品のみぞ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。



<9月の旬の食材「なし」>

須賀川市では、幸水や豊水などが収穫されます。梨の下の部分の甘みが強くなります。旬の果物を食べましょう。



<9月15日は「ひじき」の日>

「ひじきをもっと食べて健康に長生きしよう」との願いをこめて、9月15日もとの敬老の日が「ひじきの日」とされました。ひじきは、日本で昔の縄文時代、弥生時代から食べられていたと言われています。ひじきは、カルシウムやマグネシウム、食物繊維を多く含み、みなさんの骨や歯を作るのに大切な栄養が含まれています。

給食の「ひじき和え」を味わって食べてください。

<給食で栄養バランスチェック!> 9月の「食育の日献立」より

- ・主食：麦ごはん
- ・副菜：さばのおかか煮
- ・主菜：ひじきの炒り煮
- ・汁：さつま汁、牛乳

毎月19日は食育の日のため、「栄養バランスのよい和食」献立にしています。給食を食べながら主食、主菜、副菜がそろう料理の組み合わせを覚えましょう。

体の調子ちととのえる

副菜・汁物(飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。