



給食だより

R1(2019)年
志木市立志木小学校

2学期が始まり、子ども達が元気な顔で登校してきます。体調は戻りましたか?早寝早起き朝ご飯で健康な生活リズムを取り戻しましょう。9月1日が「防災の日」ということで、2日には鹿児島県応援献立を、9月9日は「重陽の節句」にちなんだ「まごわやさしい献立」を考えました。また、運動会にむけて元気が出るように、暑い時でも食欲がわくようにと工夫したつもりですがいかがでしょうか?

熱中症予防にも、野菜たっぷりのおみそ汁を!



朝、ご飯を食べる時にみそ汁も食べてきていますか?塩分はとりすぎたら高血圧や脳卒中の原因になると言われていますが、少なすぎると食欲不振や熱中症の症状が起きやすくなります。塩分(ナトリウム)の取り過ぎを気にするならばカリウムたっぷりの野菜や海藻を入れると余分な塩分を身体から出してくれるので安心ですよ。



これから運動会の練習も始まります。野菜や海藻たっぷりのみそ汁もぜひ食べてきてほしいですね。

お米に足りない「リジン」を「みそ」がカバーしてくれるので、ご飯とみそ汁はベストバランスです!和食の一汁二菜献立はそういう面からもいいですね。



~主食・主菜・副菜・汁物の揃った朝食が理想!

でも、忙しくて時間がない、食欲がないという方へ~
まずは実行できそうなことから始めましょう!

STEP 1

果物・牛乳・野菜ジュースなど簡単に口にできるものを1品とる。

STEP 2

STEP 1 + おにぎり、具たくさんみそ汁、スープなど食べやすいものや食べる量が少なくても一口でいろいろな食品がとれるものを1品作る。

STEP 3

①主食(ご飯、パン、麺)

②主菜(肉、魚、卵、豆腐、納豆、乳製品など)

③副菜(野菜、果物)

をそろえる。



①黄
②赤
③緑
とバランスのよい食になります。

9月おすすめの食材

冬瓜



1つ2kg~5kgくらいある大きな野菜です。夏はたくさん汗をかくので、尿の量が減ります。汗は体温を下げるためにはとても大切な働きをしているのですが、そのために尿が減ってしまいます。尿から排出されるべき老廃物が出にくくなるので、利尿作用のある食べ物をとることは大切になるのです。冬瓜は利尿作用もあり、ほてった体から熱をとってくれる働きもあるので夏に食べるのはもってこいです。

みょうが



食べることで体の熱をさましてくれて、体から悪いものを出してくれる解毒作用もあり、食欲も出してくれるうえ、頭をシャキッとさせてくれます。数少ない日本産の野菜です。今月は5日に使います。

ゴーヤ



苦味があるので敬遠されがちな野菜ですが、食べないのはもったいない優れたものの野菜です。苦味が胃を刺激して消化液の分泌を促し、食欲が増進します。また体のむくみをとって疲労回復も促進してくれるので夏バテ防止にはぴったりなのです。

ビタミンCの含有量の多さは、他の野菜と比べ多く、さらにそのビタミンCは加熱してもほとんど壊れません。さらに、カルシウムやカリウムなどのミネラルのほか食物繊維も豊富です。今月は2回使います。



敬老の日

まごわやさしい

みんなに食べてほしい
日本伝統食材
知っていますか?



まめ
豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維たっぷり!



ごま
ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。



わかめ
わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。



やさい
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。



かな
カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。



しいたけ
きのこ類は免疫力を高めてくれます。



いも
芋類はビタミンや炭水化物が豊富です。