

# 9月給食たより

家庭数

保谷小学校  
栄養士  
R8.9.1

## 「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



## 朝の過ごし方を見直してみよう



### 1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



### 2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



### 3 トイレに行く

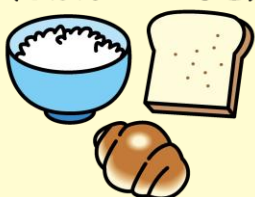
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



## ★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

### 主食

(ごはん・パンなど)



### 主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



### 副菜

(野菜・きのこ・海藻・  
いも類など)



### 果物



### 牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。  
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



夏休み中に、熊本県では大きな地震が発生し、千葉県では甚大な豪雨災害がありました。いつ起こるか分からない災害の怖さを改めて実感させられた夏となったのではないのでしょうか。大きな災害が起きると、電気や水道が止まり、いつもの食事ができなくなることがあります。いざという時に自分や家族の命を守り、困ることがないように、「最低3日分(できれば1週間分)」の水と食料の備えがあるか、賞味期限のチェックと合わせて家族で話し合ってみましょう。



## 9月は「健康増進普及月間」

# 健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



## いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



## 成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

### カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



小魚



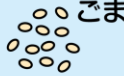
干しえび



小松菜



ひじき



ごま



切り干し大根



**ビタミンD**は、サケ、イワシ、サンマといった秋に  
おいしい魚や、干しいたけ  
など、天日干ししたきのこ類  
に多く含まれます。



## **食塩** 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

## 今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



だしのうま味を  
きかせる



うま味



酸味や香りを  
プラスする



よくかんで、  
味わって  
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！



元気な1日を迎えるために、朝ごはんはとても大切です。  
そこで今回は、給食で人気だった混ぜごはんのレシピをご紹介します。  
前日に準備をして朝おにぎりにすれば、時間がない朝でも手軽に食べられて  
オススメです。

### キムタクごはん



#### 【材料（5人分）】

|             |            |
|-------------|------------|
| ごはん…2 合     | キムチ…35 g   |
| 油…適量        | たくあん…35 g  |
| 豚もも小間肉…45 g | しょうゆ…小さじ 1 |

『食べたら片付ける』も、  
大切な食育です！



#### 【作り方】

- ① ご飯を炊いておく。
- ② キムチ、たくあんは食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉とキムチを炒める。  
※たくあんは風味が飛んでしまうので、給食では最後に加えてさっと炒めます。  
ご家庭で作る場合は、炒めず最後に混ぜるだけでもおいしいと思います。
- ④ ご飯と炒めた具材を混ぜ、最後に味を見ながらしょうゆを加える。

### ガーリックシュリンプピラフ



#### 【材料（5～6人分）】

|                  |               |
|------------------|---------------|
| ごはん…2 合          | 塩…小さじ 1/3     |
| 油…適量             | こしょう…少々       |
| にんにく（みじん切り）…2 g  | レモン果汁…小さじ 1/2 |
| 冷凍むきえび…90 g      | パセリ…適量        |
| 白ワイン…小さじ 1       |               |
| 玉ねぎ（みじん切り）…70 g  |               |
| にんじん（みじん切り）…20 g |               |
| ホールコーン…20 g      |               |

#### 【作り方】

- ① ご飯を炊いておく。
- ② むきえびに白ワインを振り、臭みを取っておく。
- ③ 油でにんにくを炒め、にんにくの香りが立ったら玉ねぎ・にんじん・ホールコーンを炒める。  
味をみながら塩こしょうで調味する。
- ④ ご飯に③、レモン果汁とパセリを混ぜる。



## 試食会のお知らせ



今年度の試食会は、10月20日（火）11：30～13：00に実施予定です。  
応募方法や詳細につきましては、9月中にお知らせを配布いたします。  
みなさまのご参加、お待ちしております。

がつ ぎょう じ き ねん び たく

# 9月の行事&記念日 3 択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日  
どのくらい必要?

① ペットボトル 1本 (500mL) 分  
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分  
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が  
よく出ていたのはなぜ?

① たくさんとれてやす安かったから  
② 外国からの贈り物だったから  
③ ほかの料理をし知らなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを  
願って料理などに使う花は?

① 桜  
② 菊  
③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、  
骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質  
② カルシウム  
③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする  
「おはぎ」。その名前は何からきた?

① 土地の名前  
② 花の名前  
③ 人の名前

9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝して  
お供えされている?

① 先生  
② お金  
③ 収穫

**こたえ**

防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②  
ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はぼたもち=牡丹の花から) 十五夜=③