



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO10. 5.9.27



朝夕には少し秋の気配が感じられるようにはなりましたが、まだ残暑が続いています。市内ではインフルエンザやコロナウイルス感染症による学級閉鎖等も出ているような状況です。もうすぐ6年生の移動教室もありますので、日々の体調管理には気をつけましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

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。毎日、少しずつの積み重ねは健康づくりの基本となります。ぜひ、次の4つのポイント★を意識して食生活をもう一度見直してみてください。

★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



★もっと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。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、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

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

★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、体内での吸収率が高まります。



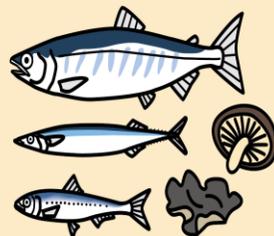
●カルシウムを多く含む食品

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、干しいたけなどのきのこ類。



生活習慣病も要注意！！

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの『生活習慣』が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因



スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切です、『食べることもトレーニング』という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。“選手としての器”を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる!



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる!



体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける!



「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

おすすめデザートメニュー

給食では地元のブルーベリーを
使いました!

ブルーベリーカップケーキ

5個分 卵・乳不使用Ver

| | | | |
|------------|------|-------|----|
| ブルーベリー | 70g | 耐熱カップ | 5個 |
| ケーキミックス粉 | 100g | | |
| 三温糖 | 大さじ3 | | |
| 豆乳 | 85cc | | |
| なたね油(サラダ油) | 大1弱 | | |

- ① ケーキミックス粉に三温糖を加え、ふるっておく。
- ② ①にブルーベリー以外の材料を加え、混ぜ合わせ、生地を作る。
※ブルーベリーは生地に混ぜ込んでもOKです。
- ③ カップに生地を流し、ブルーベリーをのせ、オーブンで焼く。
※オーブンや容器により、焼き時間は異なります。