家庭数

19/19/19/19/19/1

給食だより

保谷小学校 栄養士

NO10. 6.9.24

朝夕には少し秋の気配が感じられる日もありますが、まだまだ厳しい残暑が続いています。給食室も厳しい環境の中、必死に安全でおいしい給食作りに頑張っています。そろそろ、みなさんにも食欲の秋が来ることを願っています。

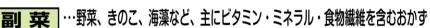
健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

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





★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



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





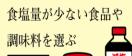
★減塩を意識しましょう

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気をつけましょう。



減塩のコツ







柑橘類の酸味、香辛料、 香味野菜を利用する





★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。



スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの? ペ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、『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。

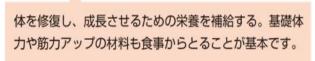
運動を支える"栄養"と"休養"

運動に使われたエネル ギーを補給する。



たくさん運動したら 十分休養を。運動と 休養の"質"がいつも 同じになるよう心がける。

休養(睡眠・ケア)





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 大丈夫なように、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。食わずぎ 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。

作ってみませんか?

簡単朝食メニュー



材料 1人分

ウインナー ………3本 キャベツ……1枚(ざく切り) たまねぎ………中玉 1/6個 (薄くスライスし、さらに半分に切る) にんじん ……・中を 1cmほど (いちょう切り)

コンソメ…………1 個

塩・こしょう ………好みで

水 ······200ml

手早く短時間ででき、朝ごはんの内容も充 実します。野菜はあり合わせのものでよく、 火が通りやすいように細かく切って使いま す。味付けはコンソメ味のほか、ケチャップ やカレー味にしても楽しめます。

- ①材料を食べやすく、火の通りがよい大きさに切る。
- ②水をなべに入れ、煮立ったら野菜を入れる。
- ③ウインナーを加える。
- ④味を見て、塩・こしょうで味を調える。