



校長 富本 保明
栄養士

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。

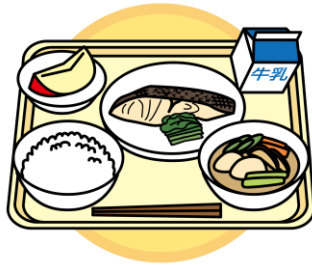
生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、

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



+

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、心臓病や脳卒中等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



注目！9月の献立

◎季節の食材◎

2日 ！！ 秋野菜のカレーライス、3日 ！！ かぼちゃコロッケ、

7日 ！！ きのかピラフ、9日 ！！ いものこ汁、

28日 ！！ さつまいもご飯・まいたけと白菜のみそ汁、

30日 ！！ さんまの蒲焼 など、旬の野菜・いも・きのこ・魚を使った献立です！

◎季節のフルーツ◎

2日 ！！ 梨、11日 ！！ ぶどう、24日 ！！ 柿を提供します！



旬の食材



9日 ！！ 菊花和え 重陽の節句の献立です。

別名「菊の節句」とも呼ばれ、不老長寿や無病息災を願って菊の花を使った和え物にします。

18日 ！！ 赤飯 21日の敬老の日になんだ献立です。

長寿や健康を願う日の伝統的な行事食として赤飯を提供します。

25日 ！！ おはぎ この日はお彼岸です。赤飯と同様に、小豆の赤色には魔よけの力があるとされ、ご先祖を悪霊から守る意味が込められています。



お昼ご飯に悩んだら？ **チキンピラフ**

<材料（4人分）>

○ライス○

米2合（300g）、鶏ガラ顆粒 大さじ1/2

○具○

にんにく一かけ、鶏もも肉40g、酒少々

たまねぎ約1/4個（40g）、にんじん約2cm（20g）

しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/2、コショウ少々

<作り方>

- ① 米に鶏ガラを加え炊く。
- ② 鶏肉は細かく切り酒で下味をつける。
にんにく・たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱しにんにくを炒め、肉と野菜を加え、しょうゆ・塩コショウを入れる。
- ④ 炊きあがった①と③を混ぜる。



実際の給食写真

具材は冷蔵庫に余っている食材でOKです！お肉類を入れることでうま味が増します♪

