

給食だより

令和5年度
9月号

家庭数

令和5年9月1日
西東京市立栄小学校
栄養士 新井 美有

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。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。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう！

★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



★野菜をたくさん食べましょう

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。



★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。



★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。



☆今月の献立から☆

8日(金)★重陽の節句

重陽は菊の節句とも言われ、菊や栗、秋茄子をいただく習慣があります。秋の食材がたっぷりの味噌汁を提供します。

20日(水)★お彼岸の献立

秋のお彼岸には、萩の花に見立てておはぎをお供えする文化があります。20日の給食は、きなこおはぎを提供します。

21日(木)★世界の料理 インドネシア

「ナシゴレン」の「ナシ」は炒める語でごはん、「ゴレン」は炒める・揚げるという意味があります。「ソト・アヤム」は、鶏肉が入った野菜たっぷりのスープです。

29日(金)★十五夜献立

旧暦の8月15日は中秋の名月(十五夜)です。今年は29日がそれにあたります。給食では、白玉団子に黒蜜をかけていただきます。



9月給食費の引落とし日

13日(水)

| | |
|--------------|---------------|
| 1・2年生 4,370円 | } 手数料 +10円 |
| 3・4年生 4,640円 | |
| 5・6年生 4,900円 | |

前日までに残高の確認をお願いします。



※10月2日(月曜日)に

試食会を予定しています。

詳細は後日お知らせします。