



9月の給食だより

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

がつ きゅうしゅくもくひょう
9月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

よい食べ方をしよう



『三角食べ』や『いなずま食べ』『ジグザグ食べ』って知っていますか？



食事をする時、みなさんはどのような順番で料理を食べていますか？
一つの料理が食べ終わったら次の料理を食べ、それが終わったら次…という食べ方は『ばっかり食べ』といいます。色々な料理を一口ずつ順番に、三角形を描くようにはしを運ぶ食べ方は『三角食べ』、ご飯→おかず→ご飯→汁物→ご飯…とジグザグに食べる食べ方は『いなずま食べ』や『ジグザグ食べ』といいます。

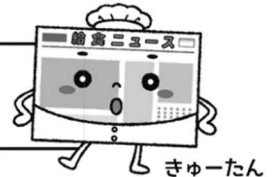
どの料理もまんべんなく、バランスよく食べられる方法を考えながら、食事の時間を過ごしましょう。

水を大切に使いましょう！



手を洗う時などに、水を1分間流しっぱなしにすると、約12リットルの水を使ってしまうそうです。水は限りある資源です。ふだんから、こまめに水を止めるように心がけましょう。
持続可能な社会のためにも、今、すぐにできることから行動していくようにしましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人と、勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

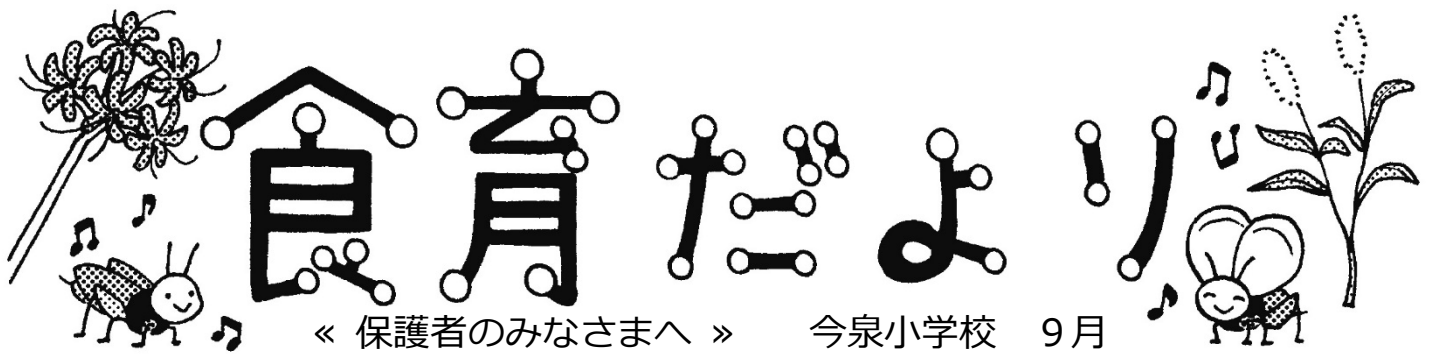
スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。





《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 9月

免疫力を低下させないために

細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを「免疫」といいます。免疫システムは大きく「自然免疫」と「獲得免疫」に分けることができます。自然免疫と獲得免疫はお互いに協力しあって私たちの体を病原体から守っています。栄養、運動、睡眠、ストレス、肥満などが免疫に与える影響については、多くの研究が行われています。完全にメカニズムが解明されているわけではありませんが、よく睡眠を取ること、運動すること、禁煙すること、健康な体重を維持すること、バランスの良い食事を摂ることなどが、感染防御に有利に働くのではないかと考えられています。※ 厚生労働省HPより

健康を維持するための食事

健康を維持するためには、主食・主菜・副菜を基本に、様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

《主食》炭水化物の供給源で、体内でエネルギーのもとになる

《主菜》たんぱく質の供給源で、骨や筋肉など、体をつくるもととなる
(免疫細胞の主な成分でもあります)

《副菜》ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源で、体の調子を整える
(ビタミンA・C・Eには抗酸化作用が含まれます)

食事の時には、よく噛んで食べることで、必要な栄養素の消化吸収を助けることも大切です。乳製品や果物も積極的に食べて欲しい食材です。

※ 宇都宮市保健所「みや健康ナビ」より

1日3食 欠かさず食べて



免疫力の低下を 防ぎましょう

今月の献立紹介【とうがんのごま酢あえ】

とうがんは夏の野菜です。丸い形のまま冷暗所に保管すれば、冬まで保存しておくことができるため、冬の瓜という名前がついたといわれています。学校では、ごま酢あえやスープなどで給食に出ます。

《材料(4人分)》

- とうがん
(皮をむきななめ半月切)…80g
- にんじん(いちょう切)…20g
- きゅうり(薄切り)…60g
- コーン…30g

[調味料]

- さとう…3g
- 酢…6g
- しょうゆ…6g
- すりごま…6g

《作り方》

- ①とうがん・にんじんをゆでて、流水にさらして冷やす。
*とうがんは少し固めがオススメ。
- ②きゅうりはさつとゆでるか、塩もみをして、流水にさらし冷やす。
- ③調味料をよく混ぜる。
- ④とうがん・にんじん・きゅうり・コーンと③を混ぜる。
*冷やして食べると、よりおいしくなります。

とうがんのスープのレシピも、クックパッドの宇都宮市学校給食のページで紹介されています。使う食材を季節によって変えたり、お好みで調味料の配合を変えたりして作ってみてください。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
7月 7日	ねぎ	栃木県	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)