

もいもい

～^{しょくいく}食育だより～9月号

海道小学校 2020. 9. 吉日

お家の方と読んでください。

まいつき 19日
にちしょくいく
はひ
食育の日!!

日に日に秋の気配が感じられるようになってきました。バランスの良い食事をしっかりととり、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

9月のもくひょう

好き嫌いをしないで食べよう

好き嫌いをして食べていると・・・?



からだ
身体がだるい



びょうき
病気になりやすい



イライラする



ほね よわ
骨が弱くなる



なか いた
お腹が痛くなる



あじ
味がわからなくなる



嫌いなものを食べないで、好きなものばかり食べていると、栄養バランスが悪くなってしまう。体調を崩しやすく、1日元気がなく過ごしてしまうので、バランスよく食べましょう！最初は、嫌いなものでも一口は食べるように心がけましょう。

食生活を見直そう！

日々の体の疲れをとるには、早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを、食べる習慣をつけることです。朝ごはんを食べないと、ボーっとしてしまったり、体調を悪くしがちです。朝ごはんは、1日のはじめに食べる大切な食事ですので、おろそかにならないように気をつけましょう。また、冷たいものの食べすぎや飲みすぎをひかえて、朝・昼・夕、三食をきちんと摂ることが大切です。また、体をつくるもとになるたんぱく質類のおかず（肉・魚・卵など）をはじめ、体の調子をととのえるビタミンB₁やCなどのビタミン類のおかず（野菜・果物）を取り入れたバランスのとれた食生活を心がけましょう。

＜ごはんが主食の場合＞



野菜の入った味噌汁や納豆は、手軽にとれるたんぱく源となります。

＜パンが主食の場合＞



食パンにサラダ・目玉焼きなどをのせると主食とおかずが一緒にとれます。

食欲の秋

秋といえば、食欲の秋といわれています。これから来る冬の寒さから体を守ろうとして体の準備をしようと食欲がわいてくるのがこの時期です。秋の旬の食材の中で、青魚のさんま・いわし・かつお・サバなどが脂がのってとても美味しい時期です。青魚にはETP・DHAとコレステロールや、中性脂肪を低下させてくれる栄養や子どもの時期にとっても大切なカルシウムも多く含まれています。さつまいも・里芋・梨・柿なども旬の食材です。ご家庭の食卓にもこれらの食材が並ぶことと思われます。給食でも今後旬の食材が献立のメニューに入っていますので、楽しみにしててください。

～お知らせ～ ＜学校給食食材放射性物質検査について＞

月に1度、学校給食に使用されている食材を、放射性物質検査機関へ提出しています。その結果をお知らせいたします。

検査日 9月3日 精白米（宇都宮市産）放射性ヨウ素 測定下限値未満（＜20Bq/Kg）
放射性セシウム 測定下限値未満（＜25Bq/Kg）