



食育だより

2022年9月号

河内中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中の生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

食事に **ま・ご・わ・や・さ・し・い** を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたものです。これらの食材には、不足しがちな栄養素（カルシウム・食物せんい・鉄）が多く含まれています。健康な体をつくるためには欠かせない食材です。

ま 豆・大豆製品

★納豆や豆腐なら料理の手間いらず



ご ごま

★小さい粒ですがミネラルたっぷり
★いろいろな料理に振りかけて

わ わかめ・ひじき・のりなどの海藻類

★カルシウムやミネラル・食物繊維がたっぷり



や 野菜

★体の調子を整えるために欠かせません
★旬の野菜を取り入れましょう



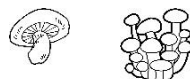
さ 魚

★さんまがおいしい季節になります。骨付きの魚を上手に食べることができるかな。チャレンジしよう



し しいたけなどのきのこ類

★しいたけにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富



い いも類

★ビタミンや食物せんいが豊富



「まごわやさしい」食べていますか。
1日の食事では意識してみましょう。

日本の風土に合った食生活とは、米（ごはん）を主食にして、季節の野菜と海藻、魚介類、発酵食品、いも、きのこを副菜に取り入れた食事です。じょうずに「まごわやさしい」を食生活に取り入れて、健康な毎を送りたいですね。

お知らせ

「9月9日鮎の甘露煮」と「9月16日焼き魚（ヤシオマスのたまりじょうゆ漬け）」は、栃木県養殖漁業協同組合から、学校給食へ無償提供されたものです。

【鮎】

鮎養殖生産量全国第5位（237トン）
鮎漁獲量全国3位（289トン）
※平成30年漁業養殖業生産統計（農林水産省）より
カルシウムは、まいわしの3倍！
ミネラルも豊富です。

【ヤシオマス】

ヤシオマスは、栃木県水産試験場が開発したニジマスの改良種です。その中でも、脂質や色など7つのきびしい基準をクリアしたものだけが、プレミアムヤシオマスに認定されます。今回、このプレミアムヤシオマスが提供されます。