

給食だより



令和5年8月30日

目黒区立大鳥中学校

校長 小沢 進

栄養士 福島 七愛

長かった夏休みが終わりました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。

夏休み明けは、生活リズムの変化や夏の疲れなどから体調を崩しやすくなります。1日3食の食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけ、体内時計をしっかりと整えていきましょう。

9月は「健康増進普及月間」です！

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。健康づくりは、毎日の食生活の積み重ねです。以下のことに気を付け、健全な食生活を送るよう心がけましょう。

★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……

★もっと野菜を食べましょう……

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。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用



★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するようにしましょう。



減塩のコツ

麺類のスープを飲み干さない



食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する



むやみに調味料を使わない



★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。



●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切干大根、ごまなど。



●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。

