



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

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。子どもの頃から、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



★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。



★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。成長期の子どもは大人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加する時期に骨を丈夫にすることが、骨粗鬆症の予防につながります。

野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加えて具だくさんにする。</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する。</p>
-------------------	-----------------------------	----------------------------

★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。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する。</p>	<p>調味料のかけすぎに注意す</p>
-------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------

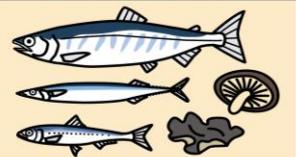
●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、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、干しいたけなどのきのこ類。



～お知らせ～

小鹿野高校の3年生が考えた「かぼちゃゴロゴロ豆乳スープ」を10月25日(水)の給食に取り入れます。小鹿野高校では「地域に愛される小鹿野高校」をテーマに探求活動を実施しており、その活動の一つとして今回行うこととなりました。かぼちゃ、しめじ、ほうれん草などの野菜とベーコンが入った豆乳のスープです。組み合わせた献立は、高校生のみなさんの要望をお聞きして決定しました。詳しくは、別配布のポスターをご覧ください。

10月25日(水) 牛乳・ツイストパン・かぼちゃゴロゴロ豆乳スープ
鮭のパン粉焼き・アスパラ入りサラダ



リクエスト給食を取り入れます!



10月から3月までの間で、各校のリクエスト給食を取り入れていきます。揚げパンとコーヒー牛乳は児童生徒に人気がありますが、給食センターで計画的に取り入れているため、リクエスト給食に入れられないようにお願いしました。10月は三田川小学校のリクエスト給食を取り入れます。提出された献立は、

牛乳・メロンパン・たまごのスープ・チキステーキ・サラダ・ぶどうゼリーでした。

チキステーキのソースとサラダの内容を検討し、10月20日(水)の給食で提供する予定です。

他の4校のリクエスト給食も順次取り入れていきますので、楽しみにしてください。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます

