

食育だより

9月号

高良学校給食センター
【高良小学校＊宇栄原小学校】
TEL/FAX:098-917-3484
ホームページでカラー版をcheck!



こんげつ きゅうしよもくひよう

今月の給食目標

きそくただ しよくせいかつ
☆規則正しい食生活をしよう

た
☆すききらいなく食べよう



スーパーにも梨や柿、サンマや、北海道産の秋鮭などが並び、少しずつ、秋の気配がやってきました。秋は体も動かしやすく、食べ物もおいしくて食欲も出ますね。体を整えるにはいい季節です♪
日々おいしく栄養をとって、秋も毎日
元気にすごしましょう!



きそくただ しよくせいかつ
規則正しい食生活をしよう

今、ネットを開けばいろんな食に関する情報があふれていますね。「朝は食べない方がいい」「炭水化物抜きダイエット」など…その人に合った健康法があるのは確かですが、まだまだ成長期で、筋肉量も少なく、エネルギー消費が激しい小学生のうちは、やはり朝、昼、晩の3回の食事と、さらにプラスで捕食が必要です。規則正しい食生活を心がけて、栄養が満たされると、勉強でもスポーツでもお友達と遊ぶときも、想像以上の力を発揮することが出来ますよ♪

あさ
朝ごはんをしっかりと食べよう!

あさ
朝ごはんを食べることは、規則正しい食生活の基本で、いちばん大切なことです♪

エネルギーとなる炭水化物(ごはん、パン)は必ずとりましょう!そして血糖値を急上昇させないために、たんぱく質がとれるおかず(卵や納豆、しらすなど)や汁物を一緒に食べるのが理想的です。朝ごはんをぬいた時に感じる「だるい」「やる気がでない」「気分が悪い」などは、血糖値が下がり過ぎている「低血糖」という状態からくる症状です。菓子パンなどでは血糖値が急上昇し、さらに急降下するので、低血糖の状態になりやすくなります。

ごはん
エネルギー



たまごや納豆で
たんぱく質やビタミン!

みそ汁で
ビタミン、ミネラル!

ごはんがおすすめですが、どうしてもお米は食べられないという人は、パンでもOK。フレンチトーストやたまごサンドなど、たんぱく質をしっかりとプラスしましょう。

「パンだけ」にならないようにね。
めだまやきをのせるだけでも
いいよ～!



からだ
体がよろこぶおやつ(捕食)をとろう!



おにぎり
(おかか、さけなど)
手軽にたんぱく質、
たんぱく質がとれる具を
入れよう♪



ゆでたまご
手軽にたんぱく質、
その他の栄養も
バランスよくとれます♪



さつまいも
エネルギーになる
糖質と、ビタミンや
食物せんいも
とれます♪



アーモンドフィッシュ
たんぱく質、鉄分、
カルシウム、
ビタミンEも取れます♪

おやつは、3回の食事と切り切れない栄養をとるための「捕食」の役割があります。好きな「おかし」はたまに楽しみで食べるのはOK。普段はおにぎりやゆでたまごがおすすめです。15時～16時ごろに少し食べると血糖値が安定し、夕方のイライラや夜中目が覚めるなどの症状を抑えられますよ。

「まごわやさしい」を取り入れよう!

「ま」…まめ、「こ」…ごま
「わ」…わかめなど海藻類
「や」…やさしい、「さ」…さかな
「し」…しいたけなどのキノコ類
「い」…いも類

です。不足しがちなミネラルや食物繊維などが豊富で、元気な心と体には欠かせません。ゴマや海藻などの乾物は使いやすいので、おうちにストックしておきましょう♪



すききらいしないで食べよう



みなさんはすききらいはありますか？苦手なものが多くて悩んでいる人もいるかと思いますが、まだまだ子供のうちは、舌^{した}も成長^{せいちょう}しているとちゅうです。体が成長^{せいちょう}していくのと同じで、毎日の食事を^{なか}していく中で、少しずつ克服^{こくふく}していけますよ。苦手な食べ物について、いいところをいっぱい知ったり、実際に食材^{じっさい}に触れて料理^{りょうり}に挑戦^{ちょうせん}してみるのもいいですよ♪苦手な人が多い「野菜」と「魚」のいいところを見てください(^^)/

野菜のいいところ

色のうすい野菜

だいこん、たまねぎ、とうがん
はくさい、なす、キャベツ など



色のうすい野菜をとると



色のうすい野菜をとらないと



色のこい野菜

かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤー
人参、ブロッコリー、こまつな、など



色のこい野菜をとると



色のこい野菜をとらないと

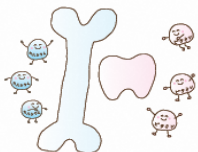


魚のいいところ

魚には良いところがいっぱいあるよ～

骨や歯を作るカルシウム

骨ごと食べられる魚にはカルシウムがたくさん含まれています。
「骨そしょう症」の予防にもつながります。



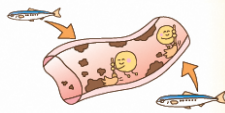
体をつくるたんぱく質がいっぱい!!

体の成長にかかせないたんぱく質が含まれています。筋肉、内臓、血、皮ふ、骨、髪の毛、つめなどのいろいろな部分を作るのに必要です。



魚の油はすごい!!

EPA (イーピーイー) は、血管のそうじをして、血液をサラサラにします。DHA (ディーエイチイー) は、脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める働きをします。[特に青魚(さんま、さば、いわしなど)に多く含まれます]



きゅうしよく さかな きみ
給食のお魚の切り身は

だいたい40gです。

めやす
目安にしてみてくださいね～



1食で食べる
魚の目安量は
50g
片手に乗る量で
これくらいの
大きさだよ!