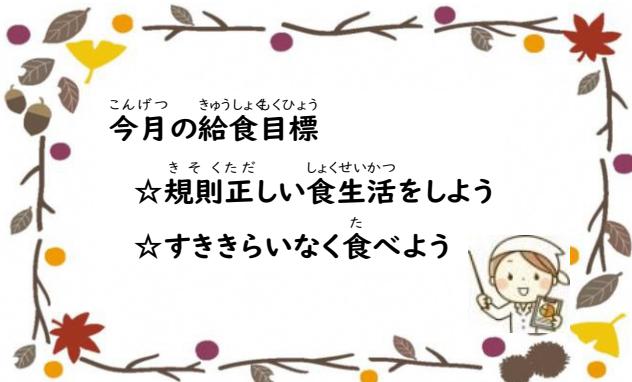


食育だより

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 きゅうしょもくひょう
今月の給食目標

- ☆規則正しい食生活をしよう
- ☆すききらいなく食べよう

規則正しい食生活をしよう

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!



いま、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できますよ♪

朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんを食べることは、規則正しい食生活の基本で、いちばん大事なことです♪

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)や汁物と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」「やる気が出ない」「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～!



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
そのままの栄養も
入れよう♪

ゆでたまご
(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
そのままの栄養も
入れよう♪

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
バランスよくとれます♪

アーモンドフィッシュ
アーモンドフィッシュ

おやつは、3回の食事でとりき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卵などがおすすめです。15時～16時ごろに少しあ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!

しょくじなかとい
食事の中に取り入れてほしい
のが「まごわやさしい」の食材

です。不足しがちなミネラルや

食物繊維など豊富で、元気

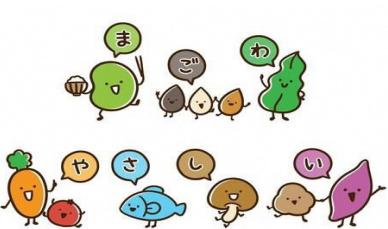
なことには欠かせません。ゴ

マや海藻などの乾物を使いや

すいので、おうちにストックして

おきましょう♪

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



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、まだ子供のうちは、舌も成長しているとちゅうです。体が成長していくのと同じで、毎日の食事をしていく中で、少しづつ克服していけますよ。苦手な食べ物について、いいところをいっぱい知ったり、実際に食材に触れて料理に挑戦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みましょう(^^)/

野菜のいいところ

いろ やさい 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

いろ やさい 色のうすい野菜をとると

おなかの
はたらきを
よくする

つかれにくく
体にする

いろ やさい 色のうすい野菜をとらないと

血がとまり
にくくなる

かぜを
ひきやすくなる

つかれ
やすくなる

おこりっぽく
なる

いろ やさい 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

いろ やさい 色のこい野菜をとると

びょうきに
かかりにくくなる

目やはだを
つよくする

いろ やさい 色のこい野菜をとらないと

かぜをひきやすくなる

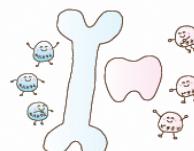
はだがかさかさする

目がつかれる

魚のいいところ

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（イーピーエー）は、血管のうじをして、血液をサラサラにします。DHA（ディーエイチエー）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】



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！