

9月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

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。



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する
----------------	-----------------	------------------------

★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

めん類のスープを残す 	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。



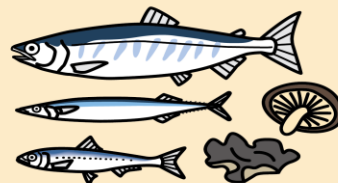
●カルシウムを多く含む食品

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。





「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



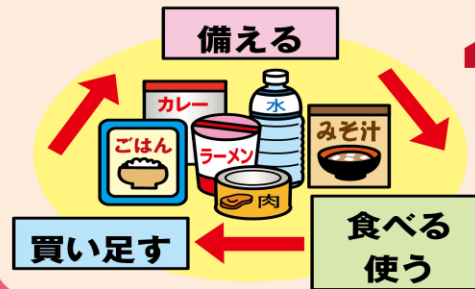
カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度
が必要です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品
を多めに買い置きし、使ったら買
い足す「ローリングストック」で、
無理なく備えましょう。



- 災害時には、栄養バランスの偏り
による体調不良も心配です。主
食・主菜・副菜となる食品をそろ
えておきましょう。



- 甘い物や食べ慣れているお菓子
には、不安な気持ちを和らげて
くれる効果もあります。



9月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「米粉」は、砂川産を使用します。
- 20日「ヤムニョムチキン」、28日「米粉パン」に米粉を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原パークを使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用します。
- 「トマト」は、砂川産を使用します。
- 「ミニトマト」は、砂川、奈井江産を使用します。
- 「じゃがいも」は、浦臼産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

9月の献立で、給食訪問のときに
リクエストがあったメニューです。

- ・冷凍みかん
- ・チョコチップパン
- ・ささみのレモンソースかけ
- ・ヤムニョムチキン
- ・こぎつねごはん
- ・にらたま汁
- ・ラーメン
- ・カレーうどん
- ・ワンタンスープ
- ・野菜コロッケ
- ・米粉パン
- ・ハヤシライス



給食では、月見団子に見立てて、いももちを汁物にいれました。また、お月見に合わせて、うさぎの形をしたハンバーグがです。お楽しみに！



気をつけるようにお願いします！

給食の温食缶を持つときに蓋を持ってしまうと写真→
のように外れてしまい危ないです。必ず温食缶の持ち手を持つよう
にお願いします。

