

給食だより

令和5年9月

佐呂間町学校給食センター

発行者：栄養教諭

今年ことしの夏なつは、気温きおんも湿度しつども高い日たかが続つづきました。食欲しょくよくがなくなり夏バテなつになった人ひともいたかもしれま
せん。9月げつに入りようやく涼しい風はいが吹すずくようになってきて、食欲しょくよくも戻もどってきているところでしょうか。
夏バテなつした体からだをもとにもどすべく、今一度食生活いまいちど しょくせいかつをみなおしてみましよう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省こうせいろうどうしょうでは、毎年9月まいとし がつを「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
組みを展開く てんかいしています。高齢化こうれいかが進む日本にほんでは、「人生100年時代」に向けて、生涯じんせいにわたる健康づくりがと
ても重要じゅうようです。健全な食生活けんぜん しょくせいかつを実践じっせんするために、以下のこといかに気をつけましよう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ととので、栄養バランスを整えましよう

- 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



★もっと野菜を食たべましよう

野菜やさいは、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、生活習慣病せいかくしゅうかんびょう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ましよう。



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>
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識いましよう

食塩しょくえんのとり過ぎは、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、加工食品かこうしょくひん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よう。



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>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

裏めんには「十五夜3択クイズ」があります。いくつ正解できるかな？挑戦してみて

十五夜 3 択 クイズ



Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供える月見団子は、何から作られているでしょう？

- ① こめ 米
- ② むぎ 麦
- ③ だいず 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供える「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

- ① じゃがいも
- ② さと 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

- ① たまい 玉入れ
- ② おおだまころ 大玉転がし
- ③ つなひき

①=① ②=① ③=② ④=② ⑤=③ (収穫や健康を祈って行われている伝統行事)
 静岡県中部地方の月見団子
 ①は関西地方、③は
 鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

くださいね！