

きゅうしょくだより

令和元年 10月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして、食欲の秋。

健康な体で何にでも挑戦し“心身ともに実り多い秋”にしましょう。

今月のもくひょう
何でも食べて健康な体をつくりましょう

食生活を見直そう！ 大切な食習慣

丈夫で健康な体をつくるために、日頃の食事や食習慣はとても大切です。

学校給食は、児童の健やかな成長に必要な栄養を補うために、栄養価をととのえ、実施しています。また、削り節や煮干しでだしをとったり、鶏ガラ・豚骨でスープをとったりしています。食材のもつ自然な風味をいかして、塩分を抑える工夫をしています。

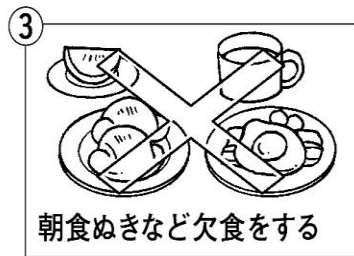
スナック菓子やインスタント食品には塩分が多いものもあります。スナック菓子を食べるときは、小皿に取り少しずつ分けて食べ、食べ過ぎないように注意しましょう。



① 食べすぎ



② 脂質、塩分、糖分のとりすぎ



③ 朝食ぬきなど欠食をする



④ 夜遅くに食べる



⑤ 野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝要です。

給食試食会

10月4日に、PTA主催給食試食会が行われました。

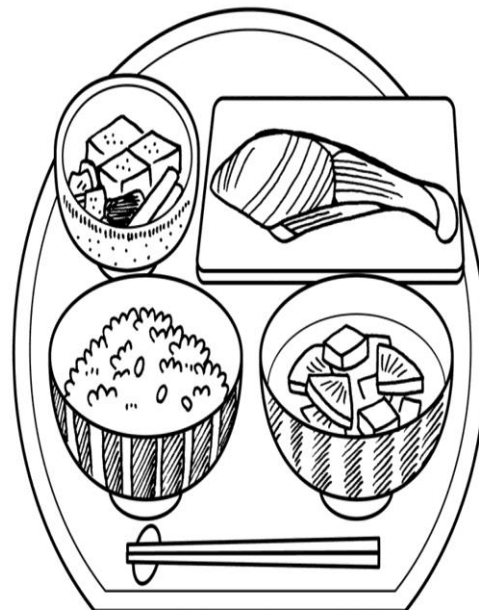
いただいたアンケートから「とっても体に優しいお味で驚きました」「だしがきいていて、いやされました」「とても美味しかったです」「安心しました」などのご感想が多く寄せられ、心温まりました。役員の皆様、ご参加いただいた保護者の皆様には、お忙しい中お集まりいただき、ご協力いただき、誠にありがとうございました。

日本の食生活に 欠かせない米



収穫の秋。地域の野菜や果物など、秋は実りが多く、おいしい食べ物を楽しむことができます。お米もその一つ。新米が収穫され、とてもおいしい季節です。よくかんでおいしさを味わいましょう。

◎◎◎日本型食生活のススメ◎◎◎



いろいろなおかずにあう



ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

日本型食生活は主食の米を中心に、魚介・畜産物・野菜・果物など、さまざまな食材を組み合わせた食事、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスがとれた理想的な食事といわれています。最近は畜産物や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養バランスがくずれていますので、もう一度自分の食生活をふりかえり、「日本型食生活」を実践してみましょう。