

食育だより

令和5年9月21日
江戸川区立西葛西小学校
校長 高瀬 雄二
栄養士 渡邊 章代

2学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。厳しい暑さがまだ続いていますが、朝晩の気温が少し下がってきたように感じられます。夏の暑さの疲れと残暑で、体調をくずさないようしっかり食べて、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

今月末には、運動会が予定されています。練習の疲れを翌日に持ち越さないためにも、栄養を補給し、しっかり睡眠をとり、体を休めるようにするといいですね。

夏の疲れを吹き飛ばそう!



暦の上では秋とはいえ、まだ日中の暑さが続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。運動会の練習で、いつもより体を動かしているのので、ご飯をしっかり食べて、エネルギー補給を心がけましょう。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

十五夜と行事食



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、現在の暦では9月～10月初旬ごろで、今年は9月29日(金)です。十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ

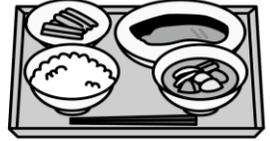
西葛西小では、28日(木)に満月に見立てた黄色い白玉を手作りして、フルーツポンチにいれるお月見メニューを予定しています。

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。

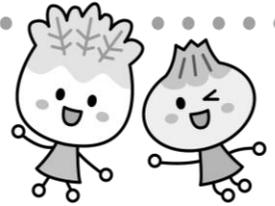
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

- 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

<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気をつけましょう。



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

★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。



<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <p>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。</p>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>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。</p>
---	--