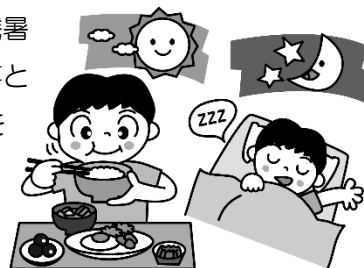




令和5年9月21日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子
栄養士

新学期が始まり、2週間が過ぎました。暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。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とりよう心掛けましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

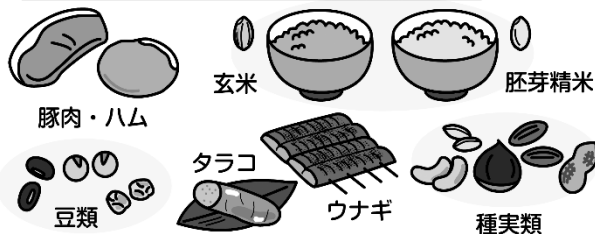


疲労回復には、ビタミンB1!

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。夏は特に不足しがちになりますので、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



お知らせ～10月からの給食の栄養価について～

江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、来月10月の献立から、現時点で最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算を行います。

計算に使用する食品の成分値が変わったため、10月の給食より、エネルギーが低く算出される傾向があります。具体的には、これまで小学校中学年1食の摂取基準650kcal であった献立が、10月からおよそ610kcal と計算されます。(平均△6%)

ただ、給食の内容や量は、これまでと変更ありません。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、どうぞご安心ください。



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」と連携した取組を展開しています。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、以下のことに気を付けましょう。

★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

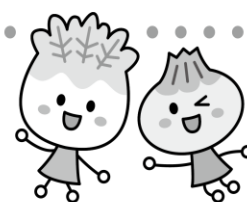
主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

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。

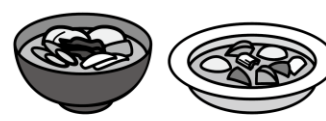


野菜をとるコツ

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、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るので、栄養成分表示をチェックし、とり過ぎないように気を付けましょう。



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。

