



夏休みが明けて、1週間が経ちました。楽しく夏休みを過ごせましたか？  
まだしばらくは、残暑の厳しい日が続きます。早く学校生活のリズムを取り戻せるよう、朝起きる時間、  
寝る時間、食事の時間を決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 「まごはやさしい」食事をしよう



9月16日(月)は、「敬老の日」です。  
日本は、世界有数の長寿国です。その長寿を支えているのが、日本の伝統的な和食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、海外でも注目されています。  
「まごわやさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字をとってできた言葉です。どれも、普通に手に入り、優れた栄養素をもった食材ばかりです。

### まめ



豆類・大豆・大豆加工品

生活習慣病予防：「畑の肉」といわれる大豆は、良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。  
栄養バランスが良く、少量でも常食すると生活習慣病に効果があります。



### ごま



種実類

コレステロールダウン：ごまは、たんぱく質・カルシウム・脂質・ミネラルが豊富。  
脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれ、血中のコレステロールを減らす作用があります。



### わかめ



海藻類

老化防止：わかめは、各種ミネラルをバランスよく含み、新陳代謝を活発にして、体の抵抗力を高め、若々しさを保つ働きがあります。また、骨や歯を丈夫にします。食物繊維も多く、コレステロールを正常に保つ働きがあります。



### やさい



野菜類

皮膚や粘膜の抵抗力強化：人参などに含まれるβカロテンは、体内で必要なだけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。旬の野菜は、素材ならではの栄養素が含まれています。



### さかな



魚介類

疲労回復：アジなどの青背の魚は、DHAやEPA、タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし、血液をきれいにする働きと疲労回復効果があります。また、DHAは脳の働きを活発にします。



### しいたけ



きのこ類

骨を丈夫にする：椎茸は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。日光に当てると栄養価がアップします。



### いも



いも類

美容効果：さつまいもは、メラニンの沈着をおさえるビタミンC、皮膚の新陳代謝を活発にして潤いとハリを保つビタミンEが豊富で、美肌づくりに最適です。食物繊維を多く含み、お腹の調子を整えます。



\* 1日3食とも「まごわやさしい」を続けるのは大変です。1日1食でも、2日に1食でもいいので実践してみたいか？「まごわやさしい」に少しでも近づけた食生活を目指そうとする意識が大事です。「まごわやさしい」メニュー 給食実施日：9月6日(金)



給食目標

「食事と健康について理解しよう」



