

# 9月給食だより

江戸川区立  
南葛西第二中学校

## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜ふかしせず、早めに寝るように心がけましょう。

### ● 今月の給食目標

## 食事と健康について理解しよう

### 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、様々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、栄養成分表示を確認し、とり過ぎないように気をつけましょう。



#### 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、丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。不足しやすいため積極的にとる必要があり、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。

