



食育だより 5月

令和6年 蓮田市 No.31

新緑のさわやかな季節となりました。新学期が始まり1ヶ月がたちます。

新しい生活にも慣れてくると同時に、疲れも出てくる頃です。

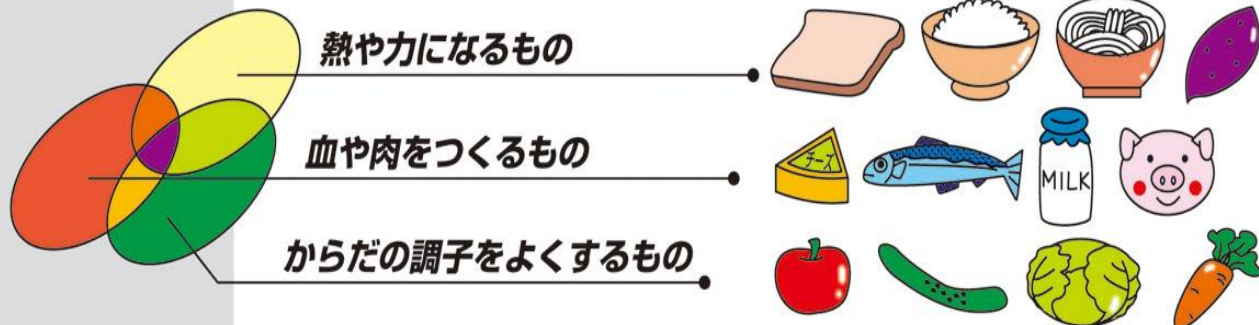
早寝早起きを心掛け、規則正しい生活をして、毎日、元気に過ごしましょう。

栄養バランスのとれた学校給食

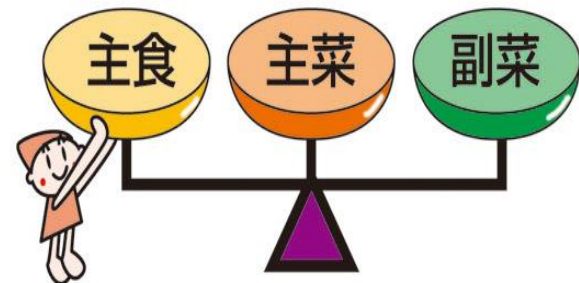


毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配布されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。多様な食品を組み合わせると栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



バランスのよい食事、朝食をしっかりとる



ひとくちメモ

良

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。

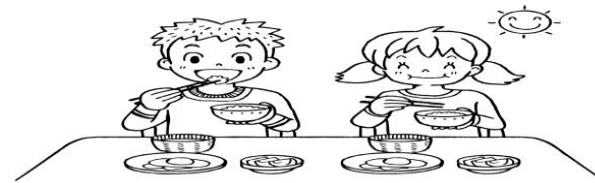
多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

健康づくりに欠かせない朝食

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



成長期の栄養 カルシウム

カルシウムは、人のからだの中で99パーセントが骨や歯をつくるのに使われる。残りの1パーセントのカルシウムは……。



- 血液をかためる
- 細胞膜を強くたもつ
- 筋肉を伸びちぢみさせる
- イライラをしずめる
- 心ぞうの筋肉を活発に動かす

残りの1パーセントは、とても大切なはたらきをしています。

多く含む食品・・・牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚 海藻 ひじき 小松菜など

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

