

ランチタイム


10月号
大森第四小学校
校長 長町 正弘

2学期がスタートし、1カ月が経とうとしています。9月は1学期に比べ、少しずつですが、残菜が減ってきました。野菜が苦手なようでサラダや和え物が残る傾向にあります。苦手なもの、まずはひと口チャレンジして欲しいです。

秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれ、一年の中でも過ごしやすく、色々なことに取り組むことができる季節です。また、「実りの秋」ともいわれ、新米やさんま、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類など、おいしい食材がたくさん出回る季節です。ぜひ、ご家庭でも秋の味覚をお楽しみください。

10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



10月の給食目標

「好き嫌いをなく食べよう」

給食はたくさんの食材をバランスよく組み合わせています。好き嫌いせずに食べられるようにしましょう。

☀️ 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう ☀️

大田区では、5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施しています。朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝ごはんをよくかんで食べ、一日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんの働き

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また寝ている間に下がった体温を上昇させ、身体を目覚めさせる働きがあります。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病になりにくいと言われています。正しい食生活のリズムを心がけましょう。

こんな朝食が理想です

朝食は、主食（ごはん、パンなど）主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品など）、副菜（野菜、果物など）、汁物・飲み物などをそろえましょう。

この4つがそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★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



★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



★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。

