

令和 8 年 9 月 1 日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵

かていすう
家庭数

いよいよ 2 学期が始まりました。暑かった夏の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいることでしょう。早ね早起き朝ご飯を心がけ、生活リズムを整えましょう。2 学期も毎日元気に過ごしましょう。



9月は食生活改善普及運動月間です！

子どもの頃から健康的な食生活や食べ方を身につけておくことは、生活習慣病の予防など、将来の健康につながります。ご家庭で料理をする時、中食や冷凍食品、スーパーのお惣菜等を活用する時など、「減塩」「野菜」「カルシウム」をキーワードに、食材や料理を選んでみませんか。

スマート・ライフ・プロジェクト

『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために、行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう。



♪おいしく減塩! 1日マイナス2g

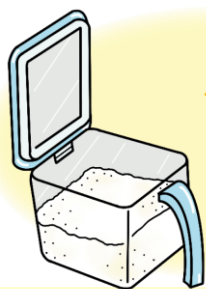
～減塩で健康生活!～

♪毎日プラス1皿の野菜!

～野菜で健康生活!～

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

～牛乳・乳製品で健康生活!～



減塩-2g



☆香辛料や香味野菜などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう
(食塩小さじ1杯=5g)



☆野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう。生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



☆カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支えるためにも、毎日、牛乳や乳製品(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコソコツとりましょう。



きょう じつ せん 今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ



カルシウムを多く含む食品



＼9月の献立より／



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。24日の給食では、おはぎを提供します。



萩の花
おはぎ

秋

春

牡丹の花
ぼたもち

