

食育だより

令和3年度 9月号
 調布市立富士見台小学校
 校長 内藤 みゆき
 管理栄養士 落合 嘉子

「食欲の秋」がやってきます。給食でも季節の食材をできるだけ使用していきたいと思っています。また、今月も行事にちなんだ献立や世界の料理を取り入れました。ぜひ、ご家庭でも献立を話題に、食育に取り組んでみてください。

★ 食育の視点 ★
 食文化：諸外国の食事の様子を知ることは国際理解につながるとともに、日本の風土や食文化の理解を深めることとなること

【食を通して世界を知ろう♪・オーストラリア料理】



オーストラリア連邦 (Commonwealth of Australia)

オーストラリアは自然豊かで、どこに行っても、色彩豊かな自然美に溢れた風景があり、ユニークな体験をすることができる国です。



野生動物

オーストラリアは地球上でも有数の珍しい野生動物が生息する場所です。



世界遺産

エアーズロックやグレートバリアリーフなど世界遺産が多数あります。



食文化

移り住んできた人々が持ち込んだ、それぞれの異なった食文化に支えられ進化してきました。

★★★ オーストラリアのおすすめ料理 ★★★



9/22・ソーセージロール

紹介してもらったソーセージロールは、ミンチ肉をパイ生地で包み、オーブンで焼いたイギリス発祥と言われている伝統料理です。給食で実施します。楽しみにしていてください。



5年生児童

ソーセージロールをおすすめします。給食でだしてみてください。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

9/1～9/30
**食生活改善
 普及運動月間**



生活習慣病とは……



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

家族みんなで！ できることから始めてみましょう……

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う

今月の先生のおすすめ献立インタビュー♪

今月も、教職員に「おすすめ献立」を紹介してもらいます。当日は、動画で教職員の生の声をお届けします。身近な人々の食への思いを感じながら給食を味わってもらえたら嬉しいです。



5-1担任・才記先生

9/28のおすすめ献立は

お米の食べ比べと郷土料理です。

お米の味をしっかりと味わうことができます！

生活リズムを整えよう！

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ことができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには……



9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。