



令和4年8月29日
調布市立若葉小学校
校長 生田 将

きゅうしょくだより

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏の疲れがでること、夏休みの生活リズムから学校のある生活リズムに戻ることで、体調を崩しがちです。

バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに就寝するようにし、体調管理に努めましょう。

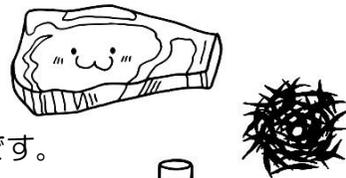
9月の給食目標は

食品のはたらきを知ろう

小学校では、5年生の家庭科の授業で「3つの食品グループ」を学びます。献立表に書いてある「赤の仲間」、「黄の仲間」、「緑の仲間」がその3つです。

・赤のグループ

肉、魚、卵、大豆など、たんぱく質を多く含む食品や、牛乳、小魚、海藻など、無機質を多く含む食品が、赤の仲間です。成長期である小学生はもちろん、大人にとっても毎日必要な食品です。



・黄のグループ

米、パン、麺、いも類などの炭水化物を多く含む食品や、油、マヨネーズなどの脂質を多く含む食品です。摂りすぎは体に良くないですが、体温を保ったり、運動をするために必要な食品です。



・緑のグループ

野菜、果物、きのこなど、ビタミンや無機質を多く含む食品です。旬の野菜や果物は、特に栄養価が高く、積極的に食べたい食品です。

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

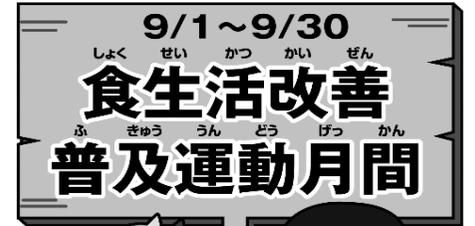


近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

*9月14日(水)のポークカレーライス、学校で備蓄している、アルファ米を使用します。

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だければと思います。



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、肥満にならない生活習慣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
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>