

給食だより 9月

令和5年9月（第2号）
羽村・瑞穂地区学校給食センター

「食（た）べる（く）こと」は、わたしたちが成長（せいちょう）したり、活動（かつどう）したり、健康（けんこう）を保（たも）つたりする上で欠（か）かせない大切（たいせつ）なことです。食品（しよくひん）にはそれぞれ、含（ふく）まれている栄養（えいよう）素（そ）や体内（たいない）での働（はたら）きが違（ちが）うため、いろいろな食品（しよくひん）を組（く）み合（あ）わせて食（く）べるようにしまし（し）ょう。



偏（かたよ）りなくと（と）りま（ま）し（し）ょう

3つの食品のグループ

食品（しよくひん）は「おもにエネ（え）ルギー（ぎ）のもとになる食品（しよくひん）」、「おもに体（からだ）をつくるもとになる食品（しよくひん）」、「おもに体（からだ）の調（ちょう）子（し）をととのえるもとになる食品（しよくひん）」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品（しよくひん）を組（く）み合（あ）わせることで、栄養（えいよう）のバ（ば）ランス（ん）がよ（よ）くなりま（ま）す。



もっと野菜を食べよう

野菜（やさい）は、体（からだ）のさまざまな機能（きこう）を調節（ていせつ）するビタミン（びたみん）や、便秘（べんぴ）予防（よぼう）に役（やく）立（た）つ食物（じき）繊維（せんい）が豊富（ほうふ）に含（ふく）まれています。たく（た）さん食（く）べ（べ）ま（ま）し（し）ょう。



ちよいと足（た）して野菜をとろう

家（いえ）にある食品（しよくひん）に少（すこ）しの工夫（くわふ）を加（く）えて不（ふ）足（そく）しがちな野菜（やさい）をと（と）れるようにしまし（し）ょう。

5大栄養素と3つの食品のグループ

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

毎月（まいつき）皆（みな）さんに配（はい）布（ふ）している献（けん）立（だて）表（ひょう）にも3つの食品（しよくひん）グループについて書（か）かれています。献（けん）立（だて）表（ひょう）の真（ま）ん中（ちゆう）の食（じき）材（ざい）料（りょう）の欄（らん）です。その日（ひ）の給（きゅう）食（じき）に使用（しよう）している食（じき）材（ざい）を3つの食品（しよくひん）グループにわけて書（か）いています。その日（ひ）の給（きゅう）食（じき）の食（じき）材（ざい）がどのグループに分類（ぶんるい）されるのか、見（み）てみ（み）てく（く）だ（だ）さいね。

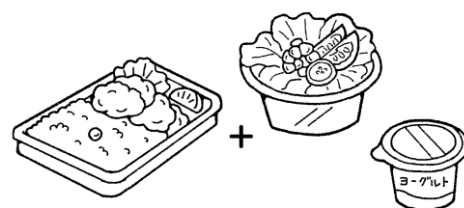
カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱（か）した野菜（やさい）をカップめんの中（な）に加（く）えま（ま）し（し）ょう。食（く）べ（べ）こ（こ）た（た）えがア（あ）ッ（っ）プ（ぷ）し（し）ま（ま）す。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰（かんづめ）をそのまま食（く）べ（べ）るのではなく、根（こん）菜（さい）類（るい）などの野菜（やさい）と水（みづ）を加（く）えて煮（に）込（こ）め（め）と、立（た）派（は）なお（お）か（か）ず（ず）にな（な）ります。

コンビニで買う時

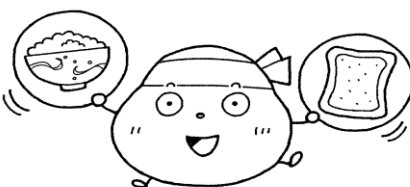


コンビニなどで買（か）う時（とき）でも栄養（えいよう）バ（ば）ランス（ん）は重（じゆう）要（よう）です。主（しゆう）食（じき）や主（しゆう）菜（さい）ばかりにな（な）らないように、乳（にゅう）製（せい）品（ひん）や野菜（やさい）料理（りょうり）を加（く）えま（ま）し（し）ょう。買（か）い足（た）せ（せ）ない場（ば）合（あ）は夕（ゆ）食（じき）で副（ふ）菜（さい）を増（ふ）やし、栄養（えいよう）バ（ば）ランス（ん）をと（と）りま（ま）し（し）ょう。

炭水化物ぬきダイエットはやめましよう

炭水化物（たんすいかわぶつ）を多（おほ）く含（ふく）む食品（しよくひん）をぬ（ぬ）いたり、極（きよく）端（たん）に量（りやう）を減（げん）らしたりするダイエットのこ（こ）とを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」とい（い）います。しかし、たんぱく質（たんぱくしつ）や脂質（ししつ）からエネ（え）ルギー（ぎ）をと（と）る割（わり）合（あ）が高（たか）くなるこ（こ）とで、体（からだ）に悪（わる）い影（えい）響（きやう）をお（お）よぼす可（か）能（ねい）性（せい）が指（さし）摘（てい）さ（さ）れていて、自（じ）己（ぎ）流（りゆう）の誤（ご）った方（か）法（ぽう）で行（おこな）うと危（あや）険（けん）です。

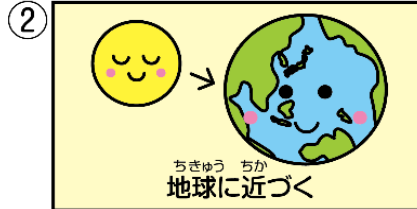
また、ごはんやパンなどの炭水化物（たんすいかわぶつ）を多（おほ）く含（ふく）む食品（しよくひん）は、体（からだ）や脳（のう）のエネ（え）ルギー（ぎ）源（げん）としてと（と）ても重（じゆう）要（よう）な（な）のでし（し）っ（し）か（か）り食（く）べ（べ）ま（ま）し（し）ょう。ダイエットをする上（う）でも栄養（えいよう）のバ（ば）ランス（ん）をと（と）との（の）えるこ（こ）とは大（だい）切（せつ）です。バ（ば）ランス（ん）のよい食（じき）事（じ）をと（と）り、適（てき）度（ど）な運（うん）動（どう）をしまし（し）ょう。



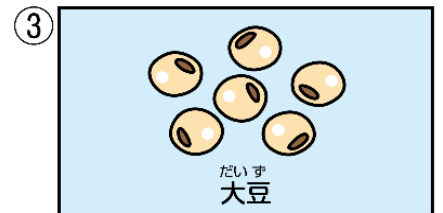
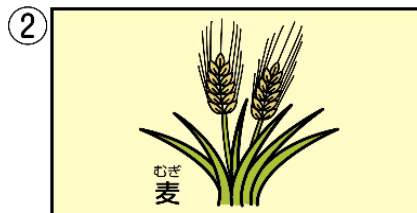
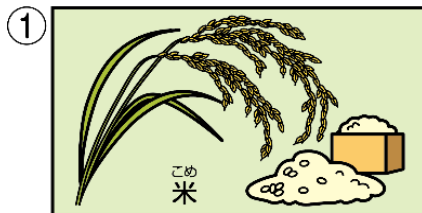
十五夜 3 択 クイズ



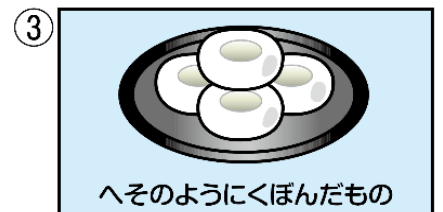
Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？



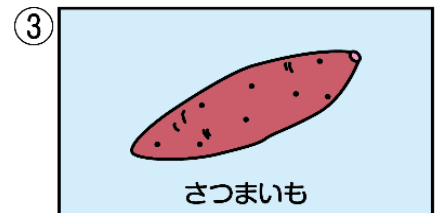
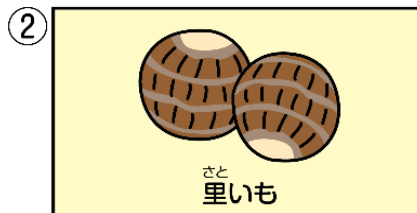
Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？



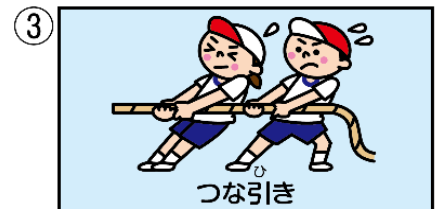
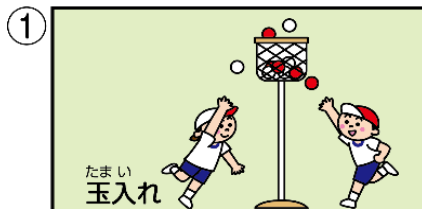
Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？



Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？



Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？



こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は
しずおかけんちゅうぶちほう つき み だん こ 静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)



学校給食で使用する主な食材の産地を、公式サイトにてお知らせしています。
詳しくは、給食センターの公式サイトをご覧ください。

羽村・瑞穂地区学校給食センター <http://www.kyushoku.or.jp>