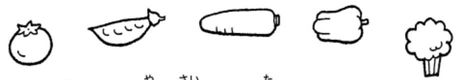
給食だより 9月

令和５年９月（第２号）
羽村・瑞穂地区学校給食センター

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

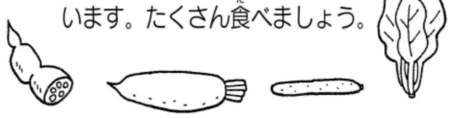
偏りなくとりましょう ３つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」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を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



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

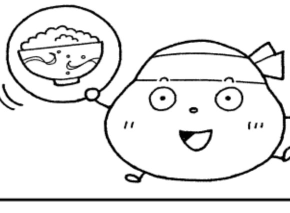
毎月皆さんに配布している献立表にも３つの食品グループについて書かれています。献立表の真ん中の食材料の欄です。その日の給食に使用している食材を3つの食品のグループに分けて書いています。その日の給食の食材がどのグループに分類されるのか、見てみてくださいね。

炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。

ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。



ちょい足しで野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

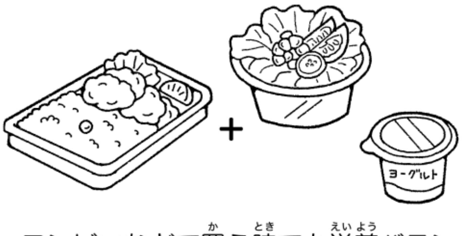
カップめん＋野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

コンビニで買う時

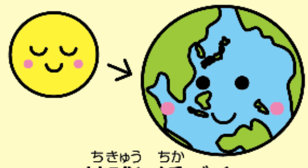


コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。

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？

①
きれいに見える

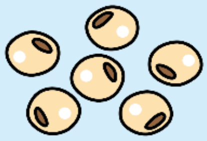
② 
地球に近づく

③
うさぎがはっきり見える

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？

①
米

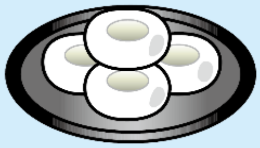
②
麦

③ 
大豆

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？

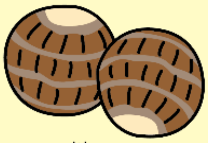
①
あんこが巻きついたもの

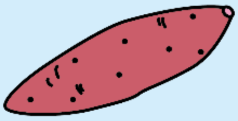
②
かしわの葉でくるんだもの

③ 
へそのようにくぼんだもの

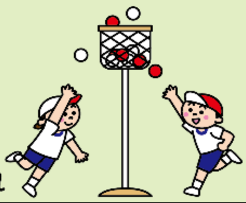
Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

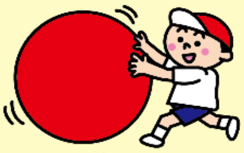
①
じゃがいも

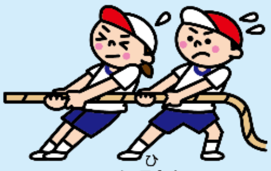
② 
里いも

③ 
さつまいも

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？

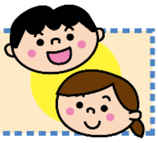
① 
玉入れ

② 
大玉転がし

③ 
つな引き

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