

# 9月食育だより

令和元年 9月号

鎌ヶ沢町立学校給食センター

その1

## 夏の疲れをとろう!

9月になっても、まだまだ残暑のきびしい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

寝起きが悪く  
午前中がだるい



学校がはじまってからも夜ふかししていませんか？夏休みの間に、夜おそくまで起きている習慣がついていると、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え、食事は3食しっかり食べましょう。

走ると息苦しく  
おなかが痛い



ビタミンB1は、ごはんやパン、いもなどをエネルギーに変えるために必要ですが、気温が高いとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。ビタミンB1は体の中にためておくことができないので、毎日の食事でとりましょう。

朝会で倒れたり  
具合が悪くなる



こんな人は、生活リズムを整えて3食しっかり食べるだけでなく、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

その2

## 朝食をしっかり食べよう

夏バテ危険信号!  
こんなときには…?

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。そこで、「朝食」に注目です!!

## こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを  
食べていない人は

まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入れることをはじめましょう。

朝はパン(菓子パン)  
だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。

朝はおにぎりだけ  
という人は

みそ汁を、具たくさんにしてみましょう。



## 日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作りあげてきました。とくに、ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そう、をよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p><b>ま</b> 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p><b>ご</b> ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p><b>わ</b> わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
<p><b>や</b> 野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p><b>さ</b> 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p><b>し</b> しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p><b>い</b> いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>

## さんまのあぶらは栄養満点!



**DHA**  
脳の機能との深いつながり

**EPA**  
血液をサラサラにするのはたらき

**レチノール**  
体の中でビタミンAとなる

**ワンポイント**  
大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けてくれます。