

給食だより 9月

家庭数

令和6年9月24日
川崎市立古市場小学校

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。健康的な食生活を実践するために、ご家庭での食事で以下のことを意識して過ごしてみてください。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★減塩を意識しましょう……

子どもの頃から薄味に慣れておくことで、将来の生活習慣病予防につながります。





減塩のコツ

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない 
---	---	--	---

★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。 	●ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。 
--	---

○秋においしい食べ物の紹介



栗
ブナ科の植物で、果実は鋭いトゲの付いたイガに覆われています。世界各地に分布し、産地によって「ヨーロッパ栗」「アメリカ栗」「中国栗」「日本栗」の4種類に分けられます。日本栗は粒が大きく風味が良いのが特長で、栗ごはんや甘露煮、ようかん、まんじゅうなどのお菓子、正月の栗きんとんなどに使われています。



柿
昔話の『さるかに合戦』にも登場し、日本で古くから親しまれてきました。大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれ、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。



○10月の給食について

【4日(金)：新献立「豚肉と生揚げのカレー炒め」】

カルシウムの多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にします。

【7日(月)：新献立「からしあえ」】

茹でたもやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味付けします。

【24日(木)：新製品「ちらしかまぼこ」】

「全国都市緑化かわさきフェア」にちなんで花形のかまぼこを使用した吸い物を提供します。また、同日に提供する焼きのりの包装袋は中学生がデザインしたオリジナルのものです。

【25日(金)：自校献立】

今年度1回目の自校献立を実施します。

詳しい内容は次回の給食だよりでお知らせいたします。

【季節の食品】

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん りんご
さば しらす

