



給食だより 8・9月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

ベジ活350 両手山盛りいっぱいを習慣に！ ～1日350gの野菜を食べよう～

今年6月の「給食だより」でもお知らせしましたが、令和4年3月に策定された「第4期日野市食育推進計画」を御存知でしょうか？自指すべき姿を「生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっ子・日野人」とし、3つの基本目標のうち「食からの健康づくりを推進します」を重点目標としています。健康寿命の延伸を実現するには、子供の頃から健全な食習慣を身に付けるとともに、生活習慣病の予防の徹底を図ることを重要と捉え、第3期日野市食育推進計画に引き続き、「ベジ活350 両手山盛りいっぱいを習慣に～1日350g以上の野菜を食べよう～」をキャッチフレーズに、野菜摂取の周知啓発を行っています。

8月31日は、語呂合わせから8（ヤ）3（サ）1（イ）「野菜の日」と定められています。給食では季節ごとに収穫された日野市産の野菜も使用し、1日早い8月30日に「夏野菜のカレーライス」を提供する予定です。ぜひ、御家庭でも、おいしい野菜を「山盛りいっぱい!」、習慣にしていきたいと思います。

野菜の健康効果を知りましょう

- ◆ 低カロリー：空腹感を満たして、食べ過ぎを防止します。
- ◆ ビタミンC・β-カロテン：抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。
- ◆ カリウム：ナトリウムの排泄を促進します。
- ◆ 食物繊維：排便を促進し、血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩慢にします。



早起きして「朝ごはん」を食べよう

「朝ごはん」には、こんなに大切な役割があります。

◇ 生活のリズムが整う

人間の体には「体内時計」という健康に生活するためのリズムが備わっていて、日中は活動的に、夜間は休息するよう生活のリズムを調整しています。1日が24時間周期であるのに対し、体内時計は約25時間といわれているため、1時間の「ズレ」が生じてしまうのですが、この「ズレ」を調整してくれる役割を持つのが「朝ごはん」なのです。

◇ 活動に必要なエネルギーを補給

体は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが不足している状態です。「朝ごはん」を食べることで午前中に活動するために必要なエネルギーを補うことができます。

◇ 脳を活性化させ、集中力を高める

睡眠中も脳は働き続けているため、朝は脳もエネルギーが不足している状態です。「朝ごはん」を食べることで脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が供給され、脳の働きを活性化させてくれるので、集中力や記憶力が高まり学習能力の向上や仕事の効率化につながります。

◇ 食べ過ぎを防ぐ

「朝ごはん」を抜いてしまうと、空腹感が強まり、その反動で昼食や間食を必要以上に食べてしまう傾向になります。「朝ごはん」を食べることで、肥満を予防することにもつながります。

◇ 排便習慣が整う

「朝ごはん」を食べることで休んでいた腸が動き出し、排便を促します。便秘が解消されると、腸内環境が整い、免疫力が向上します。

8・9月の給食目標

よく噛んで味わって食べよう

