



給食だより 8・9月号



日野市立日野第三小学校

二学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことができましたでしょうか？

二十四節気でいうと、8月7日の立秋（暦の上では秋の始まる日）、8月23日の処暑（厳しい暑さを越した頃とされる日）を過ぎましたが、しばらくの間は、残暑の厳しい日が続きます。

この時期は、「夏バテ」とともに夏の間の疲れが出てくる時期でもありますので、朝・昼・晩の食事と睡眠をしっかりとって、元気に二学期が過ごせるように体調を整えましょう。

朝ごはんを食べましょう！

脳のエネルギーとして必要になる食べ物は、ご飯やパン、麺類などの「炭水化物」です。この炭水化物は、体内で「ぶどう糖」に分解され、脳のエネルギー源になります。また、体を目覚めさせるためには、大豆製品、たまご、肉、魚、乳製品などの「たんぱく質」が必要です。さらに、食べたものの吸収を助ける働きをするのが「野菜や果物」です。このように、食べ物はそれぞれ異なる働きをしているので、それぞれの食品を組み合わせた朝食を食べて、一日をスタートさせることが大切です。

主食（ご飯、パン、麺類）

……黄の仲間

主菜（大豆製品、たまご、肉、魚、乳製品）

……赤の仲間 + 汁物やスープ

副菜（野菜、果物）

……緑の仲間



時間が足りなかったり、食欲がわかなかつたりなどの理由で、朝食を食べずに学校や仕事に出掛けていませんか？

私たちの脳は、眠っている間にもエネルギーを消費しています。また、栄養を体に蓄えておくことができません。時間に余裕をもって、黄、赤、緑の食品を組み合わせた朝食を食べましょう！

9月は「健康増進普及月間」です



厚生労働省は、国民の健康保持・増進を図るために、運動習慣の定着や食生活の見直しなどにより健康的な生活習慣の確立を普及するため、9月を「健康増進普及及び運動月間」と定めています。この期間に食生活を見直し、「健康寿命」の延伸を図っていくことを目的としています。

健康寿命の延伸を目指そう

栄養バランスの取れた食事を繰り返し食べる食生活を定着させましょう。特に、食事の中で不足しがちになる「野菜を1日350g食べること」、「塩分の取り過ぎに注意すること」を推奨します。

★ 野菜を食べると満腹感が得られます。また、エネルギーが低いことから、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。

★ 塩分を取り過ぎると高血圧につながります。高血圧は、脳疾患や心臓疾患の原因になる動脈硬化の進行を早めます。

1日当たりの食塩摂取量の目標値（18歳以上）

◆ 男性 → 8.0g 未満

◆ 女性 → 7.0g 未満

小さじ1杯の塩分量

◇ 塩 = 6.0g ◇ 醤油 = 0.9g

◇ ポン酢醤油 = 0.6g

8・9月の給食目標

静かに、味わって食べよう

