

9月食育たより

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を自覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内蔵も活動し始めます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとの戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。



1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。



地域の郷土食を味わう日!

9月10日は「こぶなのかんろに」

いま しゅん さく ちほう きょうど あじ きゅうしょく
今が旬、佐久地方の郷土の味を給食でいただきます!

たんぼでかっていた「ふなっこ」

田んぼで飼っていたふなは昔から海のなかった長野県では貴重な蛋白源でした。8月下旬から田んぼの水を扱うとき一斉にふなをとり始めます。この時期佐久地方は小鮒の話題で

ピチピチ!
袋に酸素が入って納品されます。



持ちきり。「うちは5kg煮たよ」「10kg煮て子どもや親戚に送ったよ」など、小鮒の甘煮煮の名人は大勢いて、それぞれの家庭の味がします。そんな郷土の秋の味覚、子ども達に伝えていきたいですね。

甘くてしょっぱい、味付けで意外と給食で人気!初めて食べる人もいるかな?レッツトライ!



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上げてきました。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。

ま



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。

ご



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。

わ



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。

や



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ



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。

し



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。

い



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。



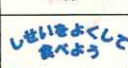
Main table with columns for Date, Meal Name, Ingredients, Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Sodium, Carbohydrate), and Remarks. Includes icons for food types like 'Red', 'Green', and 'Yellow'.



9月1日 防災の日



食べずぎらいはありませんか?



しげいぶくして食べよう



お茶を飲むときは



お水を飲むときは



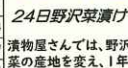
お水を飲むときは



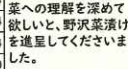
お水を飲むときは



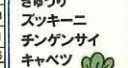
お水を飲むときは



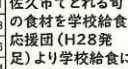
お水を飲むときは



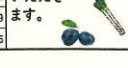
お水を飲むときは



お水を飲むときは



お水を飲むときは



お水を飲むときは

Summary table for nutritional values: Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Sodium, Carbohydrate. Includes columns for '小学生基準値', '9月小学校平均値', '中学校基準値', and '9月中学校平均値'.