

9月給食だより

令和8年度 桑折町学校給食センター(9月発行)



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



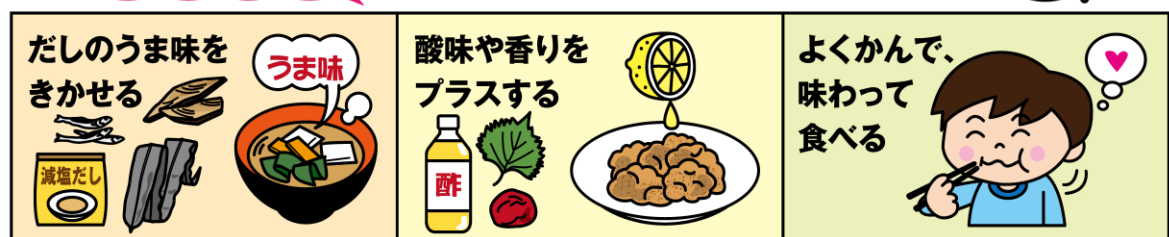
ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

7月15日(水)は「こおりっこ給食」を実施しました。醸芳小学校3年1組では、桑折町長さんと一緒に会食をしました。



桑折町の食材や作ってくれた人達への感謝の気持ちをこめて「いただきます」をしました。



町長さんと上手にお話をして、楽しい会食となりました。また、小学生に寄付された桑折のももを使った「桃ジュース」も容器がペチャンコになるまで、飲んでくれました。



7月16日(木)は1学期の給食最終日ということで、醸芳中学校2年生の「リクエスト給食」を実施しました。

中学校2年生では、給食当番さん達が、きちんと盛り付けし、1人1人の机に丁寧に運んでくれていました。



お休みなどで余った人気の唐揚げをめぐり、ジャンケンによる争奪戦を繰り広げていました。高カロリーのメニューでしたので、きちんと運動と勉強でカロリーを消費するようお伝えさせていただきました。

