

# 8月食育だより

食育だよりは、児童のみなさんと保護者の皆さまに向けた文書です。ふりがなを付けていないので、一緒に読んで食育について興味をもって頂ければ嬉しいです。

もう少しで夏休みです。夏休み中は、生活リズムが崩れやすくなります。早寝早起き、3食の習慣を決めて継続できるようにしましょう。体調を崩さないように気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。



## 夏休みも！大切な栄養バランス！

暑い日が続き、夏バテを起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



冷たいもののとり過ぎは胃腸の働きを弱めて、夏バテを悪化させてしまいます。暑いからといって、そうめんやアイス、ジュースなどの冷たいものばかりにならないように気を付けましょう。



## 生活リズムも大事！

### 早寝・早起き



夜ふかしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。夏休みも早寝・早起きを心がけましょう。

### 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、通常25時間周期で活動する体内時計を24時間周期に合わせることが出来ます。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中しっかり活動するために、朝食をとりましょう。

夏休み明けの給食は8月26日(月)からです。

清潔なランチマット・エフロン・三角巾・マスクの準備をお願いします！



平岡公園・三里塚行事予定

給食の有無に関わる行事はありません。

- ◎果物は入荷の状況で変更することもあります。
- ◎★印は卵を使用している献立です。
- ◎小魚(しらす干し)や海藻・あさり・ししゃも等の海産物にえび・かにが混入している場合があります。

今月から  
清田野菜の  
ミニトマトを  
使用します！

26日 チキンウインナー ライス かぼちゃコロック ブルーベリーゼリー	27日 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	28日 黒コッパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	29日 野菜カレー フルーツカクテル	30日 パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ
胚芽米・大麦・トマト・ウインナー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース/かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・たまねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/ブルーベリー・寒天	ふた肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ/きゅうり・ごま	ベーコン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押し麦/とり肉・パン粉・片栗粉・おから・小麦粉・クラック一粉/枝豆	ふた肉・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・トマト/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース	ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト/ミニトマト・フロccoliリー・きゅうり・マヨネーズ(卵なし)



8月は野菜摂取強化月間

31日は8(や)3(さ)1(い)の日です！

札幌市では、市民の野菜摂取量の増加を図り、“栄養バランスのとれた食生活の実践”および“地産地消を促進させること”を目的に、8月を『野菜摂取強化月間』として、また8月31日を『野菜の日』として、野菜摂取の増加を進める取組を行っています。

野菜はビタミンCなどの各種ビタミンやカリウムなどの微量栄養素の他、食物繊維が多く含まれており、生活習慣病を予防する上で欠かせない食品です。野菜摂取を意識して、健康な食生活を実践しましょう。

野菜摂取量が不足しています…！！

1日に摂取したい野菜の量は **大人は1日に350g以上・子どもは1日に300g以上**

野菜350gの目安量としては、野菜料理5皿分くらいです。緑黄色野菜と淡色野菜の割合は1：2が望ましいです。札幌市で実施している調査では、ほとんどの人が不足しているのが現状です。普段の野菜摂取量を見直してみましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



給食では、29日(木)に「野菜カレー」を予定しています。毎年この時期だけの夏野菜など、野菜をたっぷり使ったカレーです。野菜からの栄養をとることができるようにしっかり食べましょう！

野菜摂取のポイント

・加熱調理で一度に食べられる量を増やす！

生の野菜は「かさ」が多くて、量そのものがあまり食べられません。でも、火を通すと、「かさ」が減って、たくさん食べられます。



・旬の野菜を取り入れて、彩りよく食べる！

旬の野菜は、ビタミンやミネラルなどの栄養が豊富です。旬のものを選んで色々な野菜を食べましょう。

・肉や魚を食べる時にはその倍の野菜を！

主菜には野菜をそえて、残さず食べるようにしましょう。



＋毎食野菜料理を！