



文教大学病院

そろそろ夏も終わり涼しい季節がやってきました。  
さて、今回は生活習慣病についてお話していこうと思います。食習慣を見直して、生活習慣を予防しましょう。

### 生活習慣病とは…？

生活習慣とは、運動不足や、食べ過ぎ、寝不足、糖分・塩分・脂質などの取りすぎによって発症する病気のことです。

また、日本人の3大死因である「ガン」「心疾患」「脳血管疾患」はすべて生活習慣病が原因です。

### では、どうすれば生活習慣病を予防することができるのでしょうか？

生活習慣病において運動をするということが一番大切です。ただ一日激しい運動をするのではなく軽い運動を継続してすることが重要です。ほかには、脂肪を取りすぎに注意したり、禁煙をしたり、アルコールを控えることで予防することができます。また、ストレスが溜まってしまうとあまりよくないので、定期的なストレス発散をするようにしましょう。

### 食生活を改善するために注意すること。

- 1、動物性脂肪に注意
- 2、コレステロールの高い食品に注意
- 3、糖質・アルコールの高い食品に注意
- 4、食物繊維を多く取る
- 5、塩分を取りすぎないように工夫する
- 6、食べ過ぎを予防する工夫



### 1、動物性脂肪に注意

動物性脂肪の多い食べ物をとりすぎると、血液中のコレステロール値が増え脂質異常症のリスクがあります。脂質異常症は動脈硬化につながるといわれています。ただ、肉や卵などを減らすと、主菜選びに困るという場合には、魚を選ぶようにするといいいでしょう。特にサンマやイワシなどの青魚の油に含まれるDHAやEPAなどの脂質は、コレステロール値を下げる作用があるといわれています。

### 2、コレステロールの高い食品に注意

コレステロールの高い食品も、コレステロール値が増え、脂質異常症のリスクが高まります。とりすぎには十分注意が必要です。  
コレステロールの高い食品：肉の脂身やレバー、卵黄、うなぎ、干し魚、バター、いくら、すじこ、たらこなどの魚卵、いか、えび、貝など

### 3、糖質・アルコールの高い食品に注意

糖分のとりすぎは肥満や糖尿病にもつながります。アルコールは、飲み過ぎると、代謝を担う肝臓に負担がかかり、アルコール性肝疾患につながります。肥満症、高血圧、心疾患、脳血管疾患のリスクもあります。

### 4、食物繊維を多くとる

コレステロール値を下げたり、有害物質を排出させたりする働きのある食物繊維をとることが重要です。食物繊維は、ごぼう、切り干し大根、ほうれん草、ブロッコリーなどの野菜や、ひじき、わかめ、昆布などの海藻類、大豆、豆腐などの豆・豆加工品類、しいたけ、しめじなどのきのこ類に多く含まれています。

### 5、塩分を取りすぎないように工夫する

塩分をとりすぎないようにするために、だしのうま味を活用したり、塩味を感じやすいようにしたりします。また、アツアツではなく少し冷まして食べるなど、食事の温度を工夫することにより塩分を控えめにします。

### 6、食べ過ぎを予防する工夫

過食も中性脂肪値を高めたり、糖尿病リスクにもつながったりする悪い食べ方です。基本は腹八分目に留めること。どうしても食べ過ぎてしまう場合には、早食いをやめて、よく噛むことにより食べ過ぎを予防します。

# 9月 給食だより

文教小学校

楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。もう暦上は秋ですが、まだまだ暑い日は続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

## 9月18日(月)は敬老の日

おじいちゃん・おばあちゃんの長寿をお祝いし、感謝の気持ちを伝える日です。また、大切な郷土料理や家庭の味と一緒に味わい、世代を通して伝承していけたらいいですね。

敬老の日



## 生活リズムを整えよう!

わたしたちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜更かしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れて行ってしまう。

生活リズムを整えるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、バランスの良い食事(特に朝ごはん)をしっかり食べる。夜は早めに寝ることが大切です。

また、夜早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。さらに、テレビ・ゲームのやりすぎには十分注意しましょう。



## 今月は運動会です、がんばれ!



9月23日(土)はみんなが待ちに待った運動会です。みんなが校庭で元気に運動会の練習に励んでいる声が聞こえてきます。運動会で活躍するためにも次の3つのことを守りましょう。

- ① 外から帰ったら必ず手洗い・うがいをしよう
- ② 水分補給をこまめにしよう
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう



以上のことを心がけ、運動会に向けて頑張りましょう!

## 9月の旬の食材



秋は食欲の秋と呼ばれています。9月の旬の食材として、野菜類はしいたけ・マツタケがあり、果物類はなし・ブドウがあり、魚類ではサンマなどが旬の食材です。

旬の食材は栄養価がとても高く、また値段も安いのでとてもお得です。



この機会に皆さんも秋の味覚を味わってみてはいかがでしょうか?

## 栄養の話

まだまだ暑く、練習のあとはぐったりして食欲がないかもしれませんが、筋肉や骨など体を作るものになる赤の食べもの(肉・魚・大豆・海藻・牛乳など)、エネルギー源となる黄色の食べもの(ごはん・パン・麺・いも・油など)、体の調子を整える緑の食べもの(野菜・果物など)の3つを、しっかりバランスよく食べましょう。



## 世界の料理

### ～韓国料理～



#### ●ヒビンバ

ぜんまい(水煮)・・・80g  
塩・・・少々  
ごま油・・・小さじ1もやし・・・150g  
塩・・・少々  
ごま油・・・小さじ2  
ほうれん草・・・1/2束(150g)  
塩・・・少々

こしょう・・・少々  
ごま油・・・小さじ2  
カクテキ(または白菜キムチ)・・・80g  
ごはん・・・適量  
いり白ごま・・・適量  
卵黄・・・2個分  
コチュジャン・・・適宜

#### レシピ

- ①ぜんまいは5～6cm長さに切り、耐熱容器に入れ、塩、ごま油をまぶし、「サランラップ®」でゆつたりとふたをし、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、水けをきる。
- ②もやしは根をとり、耐熱容器に入れ、塩、ごま油をまぶし、「サランラップ®」でゆつたりとふたをし、電子レンジで約2分加熱し、水けをきる。
- ④ほうれん草は5～6cm長さに切り、耐熱容器に入れ、「サランラップ®」でゆつたりとふたをし、電子レンジで2分～3分加熱する。流水で色どめし、水けを絞る。塩、こしょう、ごま油であえ、味をなじませる。
- ⑤カクテキは細切りにする。
- ⑥器に温かいごはんを盛り、(1)、(2)、(3)、(4)のをせ、ごまを全体にふり、中央に卵黄をのせる。
- ⑦コチュジャンを好みで加え、スプーンでよくかき混ぜていただく。

## 給食だより

## 元気に2学期のスタートを

そろそろ寒さもでてきて秋がおおをだす季節になってきました。  
気温の差が大きく、体調を崩しやすくなっています。  
たくさん食べて、たくさん寝て、宿題もやって、元気に過ごしましょう！

## 秋の味覚 さつまいも

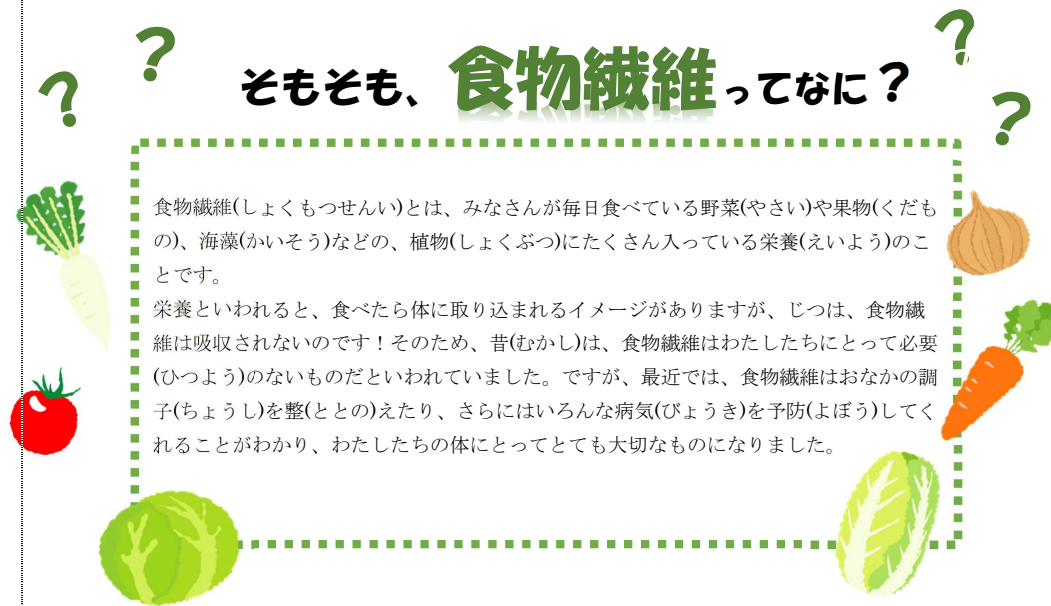
秋の味覚、さつまいも！ みなさんは、さつまいもは好きですか？  
さつまいもといえば、焼き芋や大学芋、てんぷらをはじめ、スイートポテトやおまんじゅうなど、  
たくさんのおいしい料理があります。  
そこで今回は、さつまいもが私たちの体に、どんな良い影響があるのかをみてみましょう！

## さつまいもについて

秋の実りであるさつまいもは、みなさんの体を動かす力となる糖質(とうしつ)が多くふくまれています。江戸時代(えどじだい)では、飢えをしのいだり、お米のかわりとして食べられ、たくさん命を守ってきました。

むかしまでは、さつまいもはあたたかい場所で育てられていましたが、最近では北海道にまで広がり、日本全国でたくさんさつまいもが育てられています。  
そんなさつまいもは、でんぷんや糖分(とうぶん)をたくさんもっているのので、やきいもにして食べると甘くてホクホクして、とってもおいしくなります。

また、さつまいもはおかずとして、煮る(にる)、蒸す(むす)、揚げる(あげる)など、いろんな料理(りょうり)にも使われる便利(べんり)な食材(しょくざい)なのです。



## そもそも、食物繊維ってなに？

食物繊維(しょくもつせんい)とは、みなさんが毎日食べている野菜(やさい)や果物(くだもの)、海藻(かいそう)などの、植物(しょくぶつ)にたくさん入っている栄養(えいよう)のことです。

栄養といわれると、食べたら体に取り込まれるイメージがありますが、じつは、食物繊維は吸収されないのです！そのため、昔(むかし)は、食物繊維はわたしたちにとって必要(ひつよう)のないものだといわれていました。ですが、最近では、食物繊維はおなかの調子(ちょうし)を整(ととの)えたり、さらにはいろんな病気(びょうき)を予防(よぼう)してくれることがわかり、わたしたちの体にとってとても大切なものになりました。

## 腸は、わたしたちの体の土台。

さつまいもはいろんな料理に使えて、とってもおいしい食べ物ですが、栄養(えいよう)の面からみても、ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を良くしてくれます。

さつまいもには、「セルロース」ともよばれる食物繊維(しょくもつせんい)がたくさん入っていて、そのセルロースはみなさんの腸をキレイにし、腸の働きを良くして、便秘(べんぴ)にも力を発揮(はつき)するのです。

腸は、みなさんが食べた栄養(えいよう)を体に取り込む働き(はたらき)があり、とても大切な場所であり、わたしたちの体の健康(けんこう)の土台(どだい)なのです。

さて、今回はさつまいもや腸についておはなししました。

みなさんも、さつまいもをはじめ、いろんなものをおいしく食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！！



# 10月 給食だより

平成29年10月1日発行 第7号 樺坂保育園

## 秋がやってきました！

秋は、スポーツに芸術、読書、食欲などと様々な言葉と組み合わせられる季節です。「秋」という文字には、「年月、大切なとき」という意味もあるそうです。これから朝・夕めっきり冷え込むようになり、油断をすると体調を崩してしまいます。日ごろから体を動かし、朝・昼・夕、バランスのとれた食事をして体調をととのえましょう。そして1日1日が、「大切なとき」。そう感じられる毎日を過ごしましょう！



## 秋の旬の食材を食べよう！



さつまいも

舞茸

さんま

柿

ごぼう

大豆

新米

秋は、旬のおいしい食べものがたくさんあります。暑さも和らぎ、子供たちの食欲もぐんと増し、来たるべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

旬ってなに？  
安価で、新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。

- ★さつまいも 冷蔵庫に入れておくと低温障害をおこしたみははよくなる。
- ★舞茸 たんぱく質分解酵素を多く含む肉を柔らかくしてくれます。
- ★さんま 秋はさんまの脂が20%を超え最もおいしいです。
- ★柿 ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。
- ★ごぼう 食物繊維が豊富で、油を通すと甘味が増します。
- ★大豆 大豆が含むたんぱく質は、肉より脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立つ優れた食材です。
- ★新米 お米は私たちのエネルギー源で、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは普段から目を大切にしていますか？ 私たちが、目から得ている情報はすべての情報の80%以上を占めていると言われています。仕事・勉強・テレビ・ゲームなどで疲れた目をいたわり、早く回復させましょう。目は一生使う大切なものです。今月は目の健康について考えてみませんか。



ビタミンA	薄暗いところでも見えるように働き、乾燥を防ぐ	卵・かぼちゃ
ビタミンB	目の働きを正常にします	チーズ・納豆
ビタミンC	目の疲れ、充血を防ぎます	イチゴ・ピーマン
アントシアニン	目の疲れを回復します	ブルーベリー・ナス
タウリン	目の疲れを取り、目の働きをよくします	イカ・タコ

## 野菜嫌いの克服方法

なぜ好き嫌いしてはいけないの？

私たちの体は、栄養素からつくられていて常につくりかえられています。新しい細胞をつくるためには必要な栄養素を補給しなければいけません。嫌いだからといって食べ物を残したり好きなものだけをたくさん食べたりしていると、バランスの悪い食生活になり、結果として栄養不足をまねいてしまいます。そうするとさまざまな健康被害（例えば、疲れやすい・貧血・便秘・肌荒れ・肥満・痩せなど）を引き起こす原因となります。

### ①調理方法を工夫する

調理法を変えてみると「嫌い」の理由もわかってきます。理由が分かれば、対策もたてられます。



### ②子供の好きな調味料で味付けする

カレー粉・ケチャップなど、子供の好きな調味料を使い、味に変化をもたせて苦手野菜を料理する。



### ③野菜の姿をくرامさせる

餃子・コロッケなど、子供が好きなメニューに細かく刻んだり、すりおろして入れてしまう。



### ④盛り付けや形を工夫する

彩りや造形に敏感な子供たちは、盛り付けにちょっと工夫を凝らしただけでも大喜びです。



## おやつを取り方を考えよう！

### おやつの役割

- ・1日3回の食事では不足しやすい栄養素や水分を補う
- ・活発な子供の生活に休息を与え、たのしい気分転換の時間になる
- ・手洗いやあいさつ、食べ方などの生活習慣を身につける

### おやつのルールを作ってみよう

- ・「おやつ=おかし」ではないので栄養を補える内容にする
- ・適量は一日のエネルギー所有量の10~20%で、150~300kcal
- ・大人よりも多くの水分が必要なので飲み物を添える



9月

## 給食だより

BNK 小学校

2学期が始まりました！



夏休みは楽しかったですか？思い出はたくさんできましたか？  
さて、今月からは2学期です。何と言っても行事が盛りだくさん！  
運動会、音楽フェスティバル、野菜収穫など小学校生活の醍醐味が  
詰まっています！2学期もたくさん思い出を作りましょう！

## 手洗い・うがいを念入りに、、、！！



季節の変わり目は体調を崩しやすいです。  
風邪をひかないようにまずは「手洗い・うがい」を  
きちんとして自分の体に菌を入れないようにしましょう！

かぼちゃ！さつまいも！くり！

秋の旬の食材

## 主な料理

かぼちゃ：パンプキンスープ、かぼちゃのプリン、かぼちゃの煮物  
さつまいも：焼き芋、さつまいもごはん、安納芋アイス  
くり：くりごはん、マロンパイ、モンブラン

## おさらいしよう！栄養三色！

赤の食べ物

黄の食べ物

緑の食べ物

血や肉になる食べ物

エネルギーになる食べ物

体の調子を整える食べ物

- ✓ 肉・魚類
- ✓ 卵
- ✓ 豆類
- ✓ 牛乳・乳製品

- ✓ イモ類
- ✓ 糖類
- ✓ 穀物類
- ✓ 油脂類

- ✓ 緑黄色野菜
- ✓ 海藻類
- ✓ 果実類
- ✓ その他

## キノコについて

キノコには栄養が満点！  
いろいろな種類があるよ！  
キノコについて知ろう☆

**キノコの種類** ここでは一般的に食卓に用いられる種類を紹介するよ！

・しめじ・マイタケ・エノキ・エリンギ・シイタケ・松茸 etc...

## キノコの特徴

キノコにはヒトにとって重要な栄養素、＜食物繊維＞が豊富に含まれているよ！  
食物繊維は便秘解消や体内の有害物質を除く役割を持っており、体の調子を整えます。  
また、キノコは非常に低カロリーでヘルシーな食物です！多種類のミネラルが含まれていて  
感情のコントロールや疲労回復に役立ったり、ヤカリウムなども含んでいるため高血圧や心不全の予防に  
も繋がると言われています。キノコにはキノコにしか含まれていない貴重な栄養素を  
持っている種類もあるのでとても健康に良い食材です！  
この秋はキノコを使った料理をたくさん食べてみよう！！

12月1日 文教小学校

## 給食だより

気温もすっかり冷え込んだ今日この頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。連日インフルエンザのニュースも多く報道されるようになってきました。学校に来る日数が少なくなる中、元気に登校できるように体調管理に気をつけましょう。



### 今年のインフルエンザ

2015～2016年は暖冬の影響でインフルエンザが例年よりも遅く12月ごろから流行期に入り、3月ごろまで続きました。今年の冬は例年より寒さが厳しく早い時期から流行しています。

### インフルエンザについて

- A型…38℃を超える高熱、ものを飲み込むのが困難なほどの喉の痛み、筋肉痛・関節痛を伴います。また肺炎を含む、深刻な呼吸器系、脳炎や脳症の合併症の危険があります。
- B型…下痢やお腹の痛み、発熱など。
- C型…鼻づまり、くしゃみ、微熱などの症状があるが一度感染すると免疫がつくので軽症になることが多い。二歳未満では重症化する可能性がある。

### インフルエンザの予防の仕方

- 手口洗い
- 十分な栄養と休養
- マスクをつける
- ワクチン…効果が現れるのは二週間後その後五ヶ月
  - …13歳未満は原則として2～4週間開けて二回
  - …13～64歳は一回または二回
  - …65歳以上の高齢者やインフルエンザにかかったことのある人なら一回で十分な効果が得られる。
  - …64歳以下の健常者であれば70～90%発病予防効果があり、合併症や高齢者の死亡率を下げる可以降低。



### 風邪の予防に効果的な野菜



ビタミンA	粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ	ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜 うなぎ、鶏卵、チーズなど
ビタミンC	ウイルスに対する抵抗力を高める 治癒を早める効果もある	いちご、キウイ、みかん、ブロッコリーやイモ類
ビタミンB1	低下した体力を回復させ、代謝を活発にする働き	豚肉、魚介類やグリーンピースなどの大豆製品
カルシウム	基礎体力をつけ抵抗力を高める	肉類、魚介類、卵、大豆乳製品など



### ～12月22日は 冬至 の日～

冬至は一年で一番日照時間が短くなる日、つまり昼が最も短く夜が最も長い日です。

冬至の日には「ん」の付くものを食べると、運を呼び込める運盛りとされています。一般にかぼちゃを食べることが多いですが、かぼちゃは漢字で「南瓜（なんきん）」と書き、これも運盛り的一种です。また「南瓜」は陰（北）から陽（南）へ向かう意味があり、縁起の良いものとされています。栄養素の面からかぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富で風邪や脳中疾患の予防に効果的です。風邪予防にはゆず湯も有効です。

### かぼちゃのレシピ



かぼちゃのそぼろ煮

- ① かぼちゃを3～4cmぐらいに切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油をひき、かぼちゃを炒める。全体に火が通ったら、挽肉としょうがを入れ挽肉がパラパラになるまで火にかける。
- ③ 肉に火が通ったら、かぶるくらいまで水を入れ、沸騰したら中火で砂糖とみりんを入れ五分煮る（あくもとる）。
- ④ 醤油を加え煮汁が半分ぐらいになったら、水溶き片栗粉をいれ軽く混ぜる。完成。

材料	分量（2～3人分）
かぼちゃ	1/4（400gほど）
豚挽き肉	100g
しょうが	1/2片
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
片栗粉+水	小さじ1+小さじ2



# 給食だより 12月号

## 山部小学校

気温が下がり、寒さも本格的になってきました。さて、今年もあと一年となってきました。寒くなると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。新年度を元気に迎えられるように体調管理をしっかりしましょう。

### 寒さ・風邪に負けないためには

#### ポイント 1. 温かい料理を食べよう

冬においしい野菜や魚介を使った温かいスープや鍋物などで体の中から温めましょう。

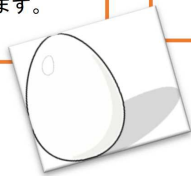


#### ポイント 2. エネルギーを十分にとろう

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。

#### ポイント 3. ビタミンをいっぱいとりよう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。



#### ポイント 4. たんぱく質をたくさんとりよう

肉・魚・卵などのたんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくして体をじっくりと温める働きがあります。

## 12月の旬の食べ物は何？

#### ●かぼちゃ

色の濃い野菜、緑黄色野菜のひとつで体の中でビタミンAにかわるカロテンが多く入っています。



#### ●小松菜

ビタミンだけでなく、カルシウムも含まれています。



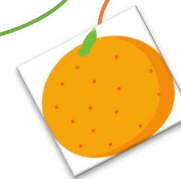
#### ●ねぎ

独特な辛味には体を温める働きがあります。



#### ●みかん

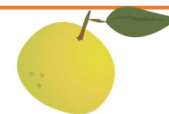
1個当たり約30gのビタミンCが入っています。1日に2~3個食べれば必要なビタミンCがとれます。



## 年末年始の行事って何があるの？

#### ●冬至

冬至は、1年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防して、元気に過ごせるようにという願いが込められています。また柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。



#### ●年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からだと言われています。そばは長く細く伸びるということから長生きや、他の麺より切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」というその年の災いを捨てるためなどの願いを込めて食べられるようになりました。他にも食べられるようになった理由はいろいろあるようです。



# 11月 給食だよ!

平成 29 年 11 月  
〇〇小学校



今年もあと 2 か月、気温もぐっと下がってきて、いよいよ冬らしくなってきました。  
気温の変化に体がついていけず、体調をくずしたり、かぜをひいてしまう人も多いのではないのでしょうか?  
かぜやインフルエンザなどにかからないためにも、毎日の予防はもちろん、バランスのとれた食事と十分なすいみんをとって、病気に負けないからだづくりを目指しましょう!



## かぜの予防は日々の生活から!



かぜを予防するためには、日ごろから体力をつけ、病気に勝てる力を準備し、おこなければなりません。そのために大事なことをいくつか見ていきましょう♪

### 1. 食事

病気とたたかう力のもとになるのはバランスのよい食事です。  
特にたんぱく質やビタミン A、ビタミン C の多い食品を多く食べると、かぜ予防により効果があります。



#### たんぱく質

体を温めて、寒さに対する

抵抗力を高めます。



魚、卵、豆腐、肉、牛乳  
など

#### ビタミン A

のどや鼻の粘膜、皮ふなどを強くします。



にんじん、かぼちゃ、  
ほうれんそう など

#### ビタミン C

細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高めます。



ピーマン、レモン、  
みかん など

Q. 病気にならないために大事な 3 つとは?

答えは右側に。

### 2. 手洗い・うがい



正しい手洗いうがいをする習慣を身につけておくことでかぜにはぐっとかかりにくくなります。  
うがい薬や緑茶などを用いるとさらにいいでしょう。  
しかし、まちがったやり方でおこなってしまうと効果がない場合があるので注意です!  
今回はうがい薬を使った場合のうがいについて紹介します。(来月、手洗いについて取り上げます。)



1 うがい薬を適量  
コップに入れま  
す。

2 水をいれ、うが  
い用の水の完成  
です。

3 最初に少し強め  
にブクブクうが  
いをします。

4 次にのどのおく  
でガラガラうが  
いをします。

5 ガラガラうが  
いを 2 回おこな  
えば OK です。

※うがい薬を使わない場合は 3 番から行うといいでしょう。

### 3. 運動と休養



適度な運動は病気になるにくくする効果があります。また、運動をした後にたくさん休むことでかぜにはかかりにくくなります

寒くなり、外で運動したくなくなりがちですが、かぜに負けないためにも外で元気に遊びましょう!

病気に負けないからだづくりへ第一歩は規則正しい生活を心がけることです。  
朝起きるのがつらくなる季節ですが、早寝早起き朝ごはんを目標にしましょう!

### 感染症にかかってしまったときは…

出席停止となる病気にかかってしまったときは早めに病院に行き、診察を受けましょう。そのうえで十分な睡眠と食事を取り、体を休ませてあげてください。  
熱が下がった後、学校に来てお友達に会ったり、おいしい給食を食べたいのはわかりますが、熱が下がってから 3 日間は学校をお休みするようにしてください。その間、外出は控え、体を休めることに専念するようにしてください。  
もちろん病気にはかからないのが一番ですね!



今年も残りわずかとなりました。

2 学期の最後の日までみんながそろって元気に登校できるよう体調に気を付けて、日々の勉強もよりいっそうがんばっていきましょう!



A. バランスの良い食事、規則正しい生活、運動と休養 の 3 つです♪



## ✿4月給食だよ！✿

4月10日  
文教小学校

### ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新しい学年での生活が始まります。早寝早起き朝ごはんをしっかりと守って規則正しい生活を送るようにしましょう。今年も給食・給食だよりを通じて、子供たちに食育を広めていきたいと思っていますので1年間よろしくお祈りします。

### 給食が始まります！

みんなが楽しく給食を食べられるように、給食のマナーを確認しましょう。



#### 1. 手洗いをしっかりしましょう

手はいろいろなところを触るので、ばい菌がたくさんついています。きれいに洗うように心がけましょう。

#### 2. 食事のマナーを守りましょう

食事を楽しんで食べることは心にも体にも良く、食欲の向上にもつながります。なので、食事中に歩いたり、大声を出すなどのみんなの迷惑になる行為はやめましょう。

#### 3. 給食は残さず食べましょう

私たち給食調理員が頑張って作った給食です。苦手な食べ物でも積極的に食べるように心がけましょう。好きな食べ物が増えてくれたらうれしいです。

#### 春が旬！春キャベツ

春といえばタケノコや山菜なども旬の食べ物ですが、この時期にしか出回らない春キャベツはとてもレアなものです。春キャベツは普通のキャベツと違い水分が多くとても柔らかいのが特徴で、とても甘いんです。なので、サラダなどの過熱しない料理に向いています。ぜひ皆さんも食べてみてください！



## 基本的な生活習慣を身につけましょう

### \*早寝早起き朝ごはんを心がけましょう\*

早寝早起きをすることによって自分の生活リズムが良くなり、睡眠不足の解消にもなります。また、朝ごはんを食べると脳が活性化してよく働いてくれるようになります。

### \*栄養バランスの取れたごはんを食べましょう\*

三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）をバランスよく取るようにし、健康な身体作りをしましょう。また、たくさんの野菜も食べるようにして過不足なく栄養を取るようにしましょう。

### \*運動をしましょう\*

食事をした後は友達と外で体を動かしてたくさん運動しましょう。運動することによってストレスの発散など、とても良いリフレッシュになります。

## 生活習慣病とは？

生活習慣病は睡眠不足、偏った食事、運動不足によって肥満、脂質異常症、高血圧などの病気になってしまうことです。昔は加齢によって引き起こされるとされていましたが、最近になって生活習慣の乱れによるものだということが分かりました。なので、若い皆さんがになってしまう病気でもあるのです。



基本的な生活習慣を身につけて**生活習慣病**にならないように気を付けましょう



# 給食だよ!

9月号

文教中学校

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました!

夏休みで崩れてしまった生活リズムを取り戻せるように今日から頑張っていきましょう。

ところで、みなさんは夏休みどんな生活を送っていましたか? クーラーのきいた部屋で一日中過ごしたり、夜更かしをしたり、暑いからと言って冷たいものばかり食べていたり…。そんな生活を送ってはいませんか?

もし、そんな生活を送っていたのであれば体は確実に弱っています!

まだまだ暑い9月を乗り切るためにも、睡眠・栄養・休養をしっかりとって暑さに負けない強い体を作りましょう!

～いま知っておきたい栄養素～

No.1

## ～鉄分～

鉄は主に身体のおちこちに酸素を運びます。

不足すると身体が酸欠状態になり、ひどくなると鉄欠乏性貧血を起こします。ビタミンCは鉄の吸収を助けるので、ぜひ一緒に摂るといいですね。また、鉄には肉などに含まれるヘム鉄と、海藻や野菜、大豆に含まれる非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が吸収率は上です。

皆さんも、貧血にならないために進んで鉄分を摂っていきましょう!

さて、ここで鉄分クイズを出します! さあ、あなたは何問正解できるかな?

### 鉄分クイズ

Q1. 鉄分といえばレバー。①～③の中で1番多く鉄分を多く含まれているのは?

- ①豚肉のレバー ②鶏肉のレバー ③牛肉のレバー

Q2. 鉄分の量が1番少ないのは①～③のうちどれでしょうか?

- ①ひじき ②あさりの佃煮 ③ブルーベリー

Q3. ①～③の中で鉄分の吸収率を低下させてしまうものは?

- ①梅干し ②玄米 ③レモン

答えは裏へ→

### ・Q1の答え ①豚肉のレバー

レバーのような動物性食品から接種する鉄分は「ヘム鉄」と言って比較的吸収率の高い鉄分です。

レバーが苦手ではない人は、豚レバーを食べることをおすすめします!

●1食(60g)あたりの鉄分量



### ・Q2の答え ③ブルーベリー

ブルーベリーは鉄分の多い食材と思われるがちですが、果実にはほとんど含まれていない中で、比較的が多いと言うだけで少量の鉄分しか含まれていません。

●1食(60g)あたりの鉄分量



### ・Q3の答え ②玄米 (発芽玄米は大丈夫です)

鉄分はもともと吸収されにくい栄養素です。動物性食品に含まれるヘム鉄の吸収率は15～25%、植物性食品に含まれる非ヘム鉄の吸収率は2～5%しかありません。

鉄分の吸収をUPさせるには、食べ合わせも大事なポイントです!

【鉄の吸収率UPにつながる成分】

- ・肉、魚のヘム鉄
- ・ビタミンC (果物、ジュース)
- ・調味料 (醤油・酢)

【鉄の吸収率DOWNにつながる成分】

- ・穀物食品、納豆、ぬか
- ・タンニン (茶、コーヒー、ココア)
- ・カルシウム (ミルク、乳製品)

※参考：鉄剤の適正使用による貧血治療指針改定 [第2版]

参考文献：食事対策クイズ: <https://www.kobayashi.co.jp/brand/faichi/quiz/>

### 旬の食べ物 ～9月編～



しっかり食べて、強い体を作ろう!

◆評価のポイント

(わかりやすさ・読みやすさ)

- 興味を引くようなタイトル
- 図や写真の活用
- 文字サイズやレイアウトの工夫
- 適度な情報量 (多すぎず、少なすぎず)

(テーマの明確さ)

- 何を伝えたいのか
- 誰に読んでほしいのか

(アウトラインの継承)

- アウトラインが反映されているか
- アウトラインにしたがって作成されているか