



9月給食だより



9月は『健康増進普及月間』です。子どもの頃から健康的な食べ方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。健康的な食べ方について考えてみましょう。



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、普段の食事でも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。



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。牛乳や乳製品は効率よくカルシウムをとることができますが、食物アレルギー・その他の理由で食べることができない人は、他のカルシウムを多く含む食品を積極的に食事に取り入れるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品



食塩は控えめに、野菜はたっぷり食べましょう

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。

