

9月給食だよ!



令和2年度

中学校

9月に入りますが、まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続きます。この暑さの影響で、疲れやすく、体調をくずしやすくなっている人もいないでしょうか。バランスの良い食事をとり夜も早く寝て健康的な生活ができるように心がけましょう。

9月の目標

間食について考えよう

間食では、どのようなことに気をつけていますか。好きな物を好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎが原因で生活習慣病になってしまうかもしれません。朝・昼・夕の3食とのバランスを考えて、どのようにとれば良いのか考えましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

時間と量を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビを見たりしながらの「ながら食べ」は、太ったり虫歯の原因になったりします。間食はきちんと時間と量を決めて食べましょう。



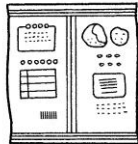
Q. 間食って菓子のことでしょ?

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ず取るものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。

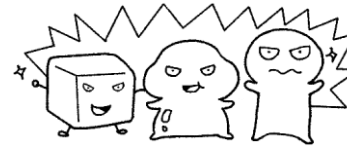


Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。



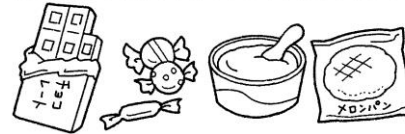
とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分



これらの3つは、どれも体に必要ですが、とりすぎは生活習慣病と言われる肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘い物やスナック菓子などを控えたりと自分でできることから始めてみましょう。

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



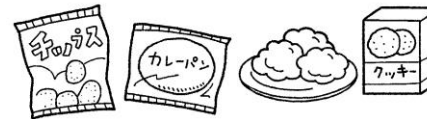
塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



このままで大丈夫?



自分の体は自分で守ろう!!



福井県を味わおう!!

「県産ブランド農林水産物を食べよう 学校給食応援事業」等により提供された、福井県内のおいしい食材を使用します。

いちほまれ



いちほまれとは、「日本一(いち)おいしい誉れ(ほまれ)高きお米」という意味からつけられました。誉れ高きとは、誇れる、自慢できるという意味です。福井県が全国に自慢できるお米をよく味わって食べましょう。

敦賀真鯛



約3年かけて、栄養たっぷりのエサでじっくりと育てられる敦賀真鯛。身がきゅっとしまっていて脂ののった美味しい魚です。9月の給食では、天ぷらにさせていただきます。どのような味が楽しみですね。