

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和2年8月25日

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用などとともに、規則正しい生活で病気や暑さに負けない体をつくりましょう。

## 毎日を元気に過ごすためのポイント

**早寝・早起き**



睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**



主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**



日中は明るいところで体を動かしましょう

## 秋の行事食

### 重陽の節句（9月9日）

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）と並び五節句の1つです。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝う習わしがあります。



### 秋の彼岸（彼岸入り9月19日）

彼岸は、春と秋の2回あります。お彼岸に供える餅は、春は牡丹の花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分ける、という説もあります。



### 中秋の名月（10月1日）

旧暦の8月15日は「十五夜」。1年で一番美しいとされる満月です。秋の収穫に感謝し、芋や団子、そのときにとれた収穫物、ススキなどを供えます。特に里芋を飾ることから「芋名月」とも言います。



給食では、それぞれの行事にちなんだ献立を予定しています。ご家庭でも話題にいただければと思います。

## 8月31日は「やさいの日」





# 野菜料理を+1皿食べましょう。



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、どの年代においても不足している現状があります。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」




### 野菜には、こんな効果が期待できます！

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>肌を丈夫にする</b></p>  <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p> | <p><b>便秘を予防する</b></p>  <p>食物繊維が、腸の動きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p> | <p><b>高血圧を予防する</b></p>  <p>カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。</p> | <p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p>  <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p> |
|--|---|--|---|

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？給食では、一人一回あたり平均で緑黄色野菜類を25g、その他の野菜類を80g摂取できるよう努めています。

### 例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>青菜のおひたし</b></p>  <p>ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！</p> | <p><b>ナムル風あえ物</b></p>  <p>細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。</p> | <p><b>みそ汁やスープ</b></p>  <p>いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。</p> |
|--|---|--|

### <給食献立について>

7月に引き続き、8月中は、2食器程度の配膳が簡易な献立を継続し、9月以降は通常の献立を実施いたします。「学校給食衛生管理基準」に基づいた調理作業や配食等、改めて注意を払ってまいります。また、児童全員の食事前の十分な手洗いや、感染症対策等、今後も万全を期してまいります。引き続き、ご理解をよろしくお願いいたします。