

給食だより 9月号

まだまだ日中は暑い日がありますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整えて、元気に過ごしましょう。

9月は「食生活改善普及月」

厚生労働省では、9月を「食生活改善普及月間」とし、「食事をおいしく、バランスよく」の基本テーマに掲げています。これは、保育園で行っている食育「げんきくん・もりもりくん・にこにこちゃん」につながっています。食卓での会話に、3人が登場してくれていたら嬉しいです。



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。



● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2024年9月19日 給食室



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量からまずはマイナス2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

