令和５年度

9月 給食だより

No.464　発行：阿見町立学校給食センター

夏休みが終わり、学校が始まりました。生活リズムを取り戻すために**「早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べる」**という基本となる生活習慣を大切にして、元気に過ごしていきましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、**毎年９月を「健康増進普及月間」**と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、**「人生100年時代」**に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主 食…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主 菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副 菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

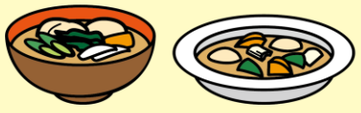
★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食１皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ　目標　１日 350g 以上！

- 加熱してカサを減らす

- みそ汁やスープに加える



- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。加工食品には食塩が多い傾向があります。栄養成分表示をチェックしてとり過ぎを防ぎましょう。

減塩のコツ　目標（15 歳以上男性）１日 7.5ｇ未満　（女性）6.5g 未満

- めん類のスープを残す

- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ

- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する

- むやみに調味料を使わない

○○○十五夜と行事食○○○

十五夜とは昔の暦で８月 15 日の夜のことです。（2023 年の十五夜は **９月 29日。**）**「中秋の名月」**ともいい、１年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

お月見汁（小学校 9/29,中学校 9/28 に登場！）

☆材料：４人分☆

- 鶏肉　80ｇ
- 冷凍白玉もち 80ｇ
- しめじ　60ｇ
- 塩　小さじ１
- しょうゆ　小さじ４
- かまぼこ（うさぎ柄）30ｇ
- ねぎ　80ｇ
- だし汁　700cc

☆作り方☆

① 材料を切る。
　鶏肉　…小さめひと口大
　かまぼこ…薄くスライス
　しめじ　…一本ずつにほぐす
　ねぎ　…小口切り
② だし汁に煮えにくいものから加えて煮る。
③ 調味料で味付けして出来上がり♪

その他、うさぎさんハンバーグやお月見ゼリーも登場！
日本の伝統的な行事を、ぜひ楽しんでいただきたいです。

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー“

「秋バテ」を予防しよう！

「夏バテ」は聞いたことあるけど、「秋バテ」ってなあに？と思う人は多いかもしれません。「秋バテ」とは、秋季になると感じる体調不良や疲労のことを指します。気温や湿度の変化、日照時間の減少などが影響し、人々の体調に変化をもたらします。夏の暑さから一転して過ごしやすくなる秋ですが、この季節の変化に適応するためには、注意が必要です。

秋バテの主な症状は、体のだるさや倦怠感、食欲不振、集中力の低下、イライラ感などです。これは、体内時計の調整や気温変化による影響、季節の変わり目に起こる免疫力の低下などが原因とされています。

秋バテを予防し、緩和するためには、バランスの良い食事を摂ることが重要です。

秋バテにはビタミン C や E を含む柑橘類やナッツ、食物繊維の多い野菜や果物、たんぱく質を提供する魚や豆類、オメガ-3 脂肪酸を含むサーモンやチアシードが効果的。そして水分補給を忘れずに。

秋になって「何だか体調がおかしいな」と思ったら、秋バテに効果的な食事を心掛けてみましょう！

茨城県立医療大学　作業療法学科　真田育依