

令和2年9月

給食だより



— 安全安心で魅力ある学校給食 — 千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

夏から秋へ…それは突然変わるものではなく、日ごとに朝夕が涼しくなり「いつの間に？」といった感じ方で、多くの人は秋の到来に気付きます。今月、皆さんはいつ頃、どのような場面で秋を感じるでしょうか。まだまだ日中は、暑さの厳しい日が続きます。規則正しい生活リズムを心がけ、体調を整え元気に学校生活を過ごしてほしいと思います。

今月のめあて「栄養のバランスがとれた食事をしよう」

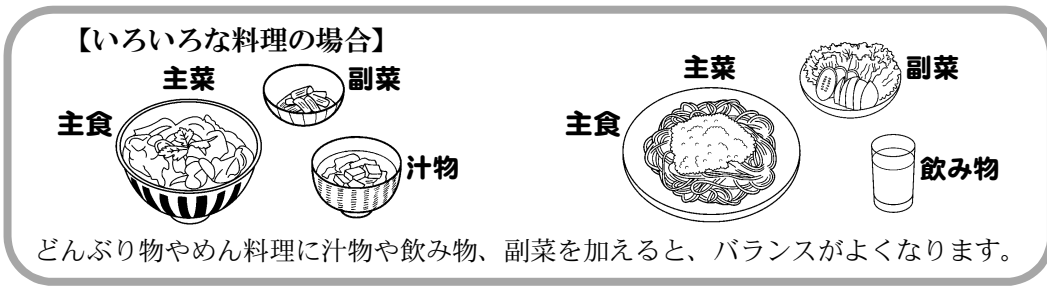
毎日の食事は、生きていくために欠かせません。好きな物ばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりすると、栄養のバランスが崩れてしまいます。食品の種類を組み合わせ、味付けや料理のいろどりを考えて、栄養のバランスがよい食事を心がけましょう。

ごはんを中心とした「日本型食生活」

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。日本人は、主食のごはんを中心に魚や肉、野菜、海藻、豆類などの主菜や副菜に加え、果物、牛乳・乳製品も組み合わせて食べてきました。これを「日本型食生活」と呼びます。「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」をそろえるようにすると、栄養のバランスが整いやすくなります。自分の食生活を振り返ってみましょう。

【日本型食生活のメリット】

- ごはんには塩分がないので、どんな主菜、副菜とも相性が良いです。
ごはんとおかずを交互に食べることで、たんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよくとれます。
- 汁物や、魚、肉、乳製品、野菜料理をとり入れることで、バラエティに富んだおかずの組み合わせが可能です。
- 旬の食材を使って季節感や、和食・洋食・中華などの幅広い料理を楽しむことができます。



かんたんでもOK！

サラダや果物、スープなどを一品加えるだけでも、栄養のバランスはぐっと良くなります。お惣菜や冷凍食品、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも上手に活用して、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。