



食育だより



令和6年9月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

2学期が始まりました。
まだまだ残暑が厳しいので体調管理に気をつけましょう。
さて、もうすぐ「食欲の秋」ですね。秋にはたくさんのおいしい食べ物が出てくるので、いろいろな食べ物について知しましょう。

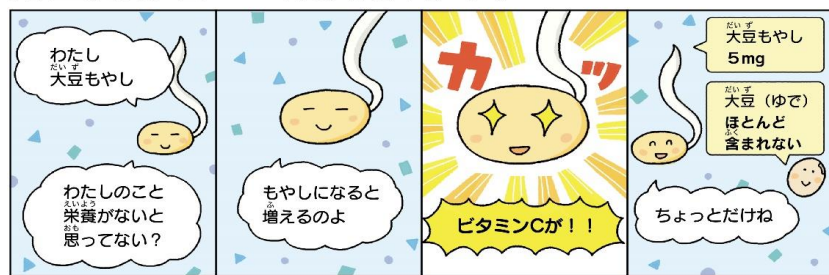
食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



芽生えると……増えるんです！

「萌やし」



豆にはほとんど含まれていないけれど、もやしになることで増える栄養素があります。それはビタミンCです。大豆（ゆで）や緑豆（ゆで）には、ほとんど含まれませんが、100g中、大豆もやしは5mg、緑豆もやしは8mgにそれぞれ増えています。

今月の目標

「いろいろな食べ物を知ろう。」



食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てください。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー カリフラワー みょうが	トマト きゅうり ピーマン	レタス ほうれんそう にら	アスパラガス たけのこ れんこん	ごぼう だいこん にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良やさいばい技術の進歩、流通システムの発展により、いつでも食べられるものもふえています。旬にとれたものの方が栄養が高いといわれています。季節を感じながら積極的に旬の野菜を食べましょう。

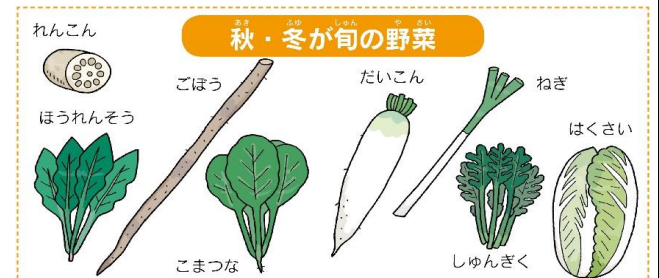
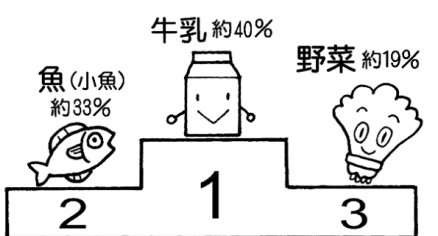
10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



朝ごはん条例の町



鶴田町

朝ごはん、きちんと食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝ごはんの用意がされていないというような理由で食べなかったり、パンとジュースだけ、ごはんにふりかけだけという食べ方をしていませんか？

鶴田町は朝ごはん条例の町です。鶴田町では、ごはんを中心とした食生活やはやねはやおき、鶴田町産食材の地産地消（ちさんちしょう）などの「朝ごはん運動」をとおして、みんなで長く健康にすごせる町をめざしています。

みなさんも夏休み中にみだれた生活リズムをととのえるために、朝ごはんの大切さを考え、しっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんのはたらき

1日の活動力のもとになる



生活リズムをととのえ



あたまのはたらきがよくなる



ふとりすぎのよぼうに



朝ごはんをおいしく食べるために



はやね、はやおきをする



ぼんごはんを食べたあとは、なにも食べないようにする



前の日のうちに、つぎの日の準備をしておく