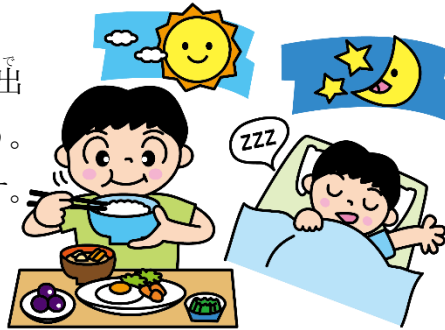


ひがしっこ食育だより

令和6年 9月
川口市立新郷東小学校

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。

にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分『アリシン』と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

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(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「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。また、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。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で『芋名月』ともいい、重いものをお供えしたり、『きぬかつぎ』などの重い料理を食べる風習があります。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

毎年9月は『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	

★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。栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープをのこ残す	食塩量が少ない食品を選ぶ	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
--------------	--------------	----------------------	--------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいので積極的にとりましょう。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜、小魚、大豆製品、ごま、ひじき、切り干し大根	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、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

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	カット野菜や冷凍野菜を利用する
------------	-------------	-----------------