

給食だより



令和2年
9月号

令和2年9月1日

門前共同調理場

日中は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。学習や運動に元気ががんばられるように生活習慣を見直しましょう。特に朝ごはんの栄養のバランスに気をつけながら、しっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

体温 ↑ ↑

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

元気!

腸を動かし、便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。



「輪島ふぐ」第3弾はどんぶり

輪島市の農林水産課から無償で提供された「ふぐ」。7月はフライ、8月はからあげでした。最終回の第3弾はどんぶりです。親子丼のように卵でとじて「ふぐ丼」にします。フライもからあげも残量はなく、大変好評でした。地元で獲れる味を堪能してください。

血液サラサラのキーワード

毎日の食事に摂り入れたい8品目の頭文字をとって「おさかなすきやね」血液サラサラの健康的な食事をするためのキーワードです。

- | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------------|-------------------------|
| お | さ | か | な | す | き | や | ね |
| お茶のカテキンがコレステロールを下げます。 | DHA・EPAが血液サラサラに。 | 海そうやわかめのぬめり | 納豆には血糞をとらす作用。 | お酢のクエン酸がサラサラに。 | きのこは食物繊維がいっぱい。 | 野菜にはビタミンミネラル食物繊維。 | ネギ・玉ねぎ・ニンニクにはアリシンが消化促進。 |



「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

9月21日

<p>ま</p> <p>まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆パワー!</p>	<p>ご</p> <p>ゴーゴー、開け、ごま! 小さなつぶに秘められた大きな力!</p>	<p>はわ</p> <p>若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなど海そうは海の贈り物です!</p>	<p>は</p> <p>ごま</p>
<p>や</p> <p>やっぱり、野菜。健康づくりには欠かせません。1食あたり、生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。</p>	<p>さ</p> <p>さっぱり血液サラサラ。魚のあぶらは長寿へのパスポート!</p>	<p>し</p> <p>知ってました? しいたけ、きのこはうま味の宝庫。野菜や海そうとよく合います。</p>	<p>い</p> <p>いいね〜、いも類。ビタミンCや食物繊維が多く、とてもヘルシー!</p>