



5月給食たより

2022. 5月
輪島中学校

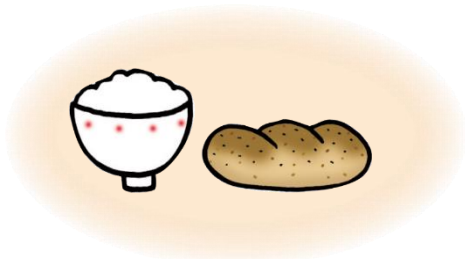
若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヵ月がたちました。元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどのはたらきがあります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



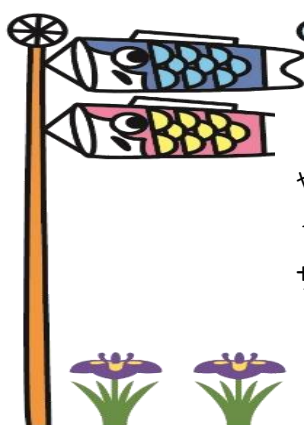
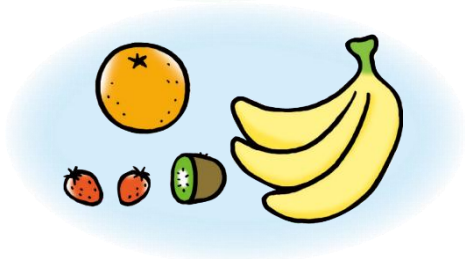
おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれますよ。



果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。



今年度も、輪島市の農林水産課から輪島の野菜や魚を提供していただけることになりました。
13日(金)は、町野産のアスパラガスを使ったサラダです。

