



# 給食だより

令和5年9月1日  
常陸太田市学校給食センター



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。  
暑さに負けず、元気に過ごすため、規則正しい食生活と水分補給を心がけましょう。

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

毎年9月は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが大切です。日頃の食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか。

### ● 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る



脳と体のエネルギー源



体をつくるたんぱく質源



体の調子を整える  
ビタミン・食物繊維源

### ● 野菜を意識して食べる

健康を維持するために必要な野菜の摂取量は1日350g以上です。日本人の1日の平均摂取量は約280gのため、あともう一品野菜料理を増やせると目標値に届きます。

摂取量アップのポイントは「プラス1皿」!



加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



冷凍野菜や缶詰を利用

### ● 減塩を意識する

食塩のとり過ぎは高血圧の原因になり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

普段から薄味を心がけることが大切です。



### ● カルシウムをとる

カルシウムは不足しやすいため、積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとると、吸収率がアップします。



カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品  
ヨーグルト  
小魚  
青菜など



ビタミンDを多く含む食品

鮭、さんまなどの魚類  
干しいたけ、乾燥きくらげなどのきのこ類

+ 適度な運動と十分な休養も「健康づくり」には大切です!



## せいかつ 生活のリズムを整えよう!



夏休みは楽しく過ごせましたか? 長いお休みで、生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれませんね。生活のリズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

### せいかつ 生活リズムを整えるポイント

#### 夜ふかしをしない



できるだけ早めに寝て、早めに起きましょう。

#### 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、体が活動状態になります。

#### 1日3食きちんと食べる



1日3回の食事をきちんととることで、1日のリズムがつきやすくなります。



### !! 注意 !!

寝る前にスマートフォンやゲーム機の画面を見ると「なかなか眠れない、眠りが浅い、疲れが取れない」などの原因になります。  
寝る1~2時間前は見ないようにしましょう。

茨城もたべよう



茨城を食べよう! おすすめ食材

## ぶどう



### 常陸太田市は県内一のぶどうの産地!

常陸太田市には多くのぶどう園があります。スーパーなどではなかなか手に入らない珍しい品種のぶどうも多く作っているので、食べ比べてみるのも楽しいですね。



#### 巨峰

市内で生産されるぶどうの約8割を占めています。「ぶどうの王様」とも言われていて、濃厚な甘さが特徴です。

9月の給食に巨峰が出ます!



#### 常陸青龍

常陸太田市オリジナルの品種です。色はマスカットのような黄緑色です。甘味が強く、酸味や渋みがほとんどないのが特徴です。