

きゅうしょくだより9月

令和6年9月2日
墨田区立菊川小学校
栄養士 柏崎真由美
家庭数配布

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、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、以下のことに気を付けましょう。

★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

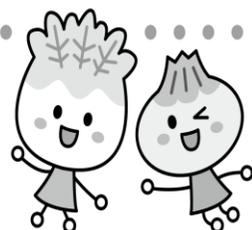
主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

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



★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーで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。



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



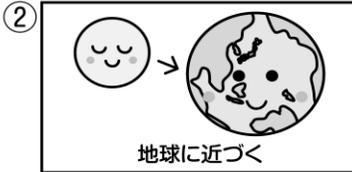
給食当番の時に使う「マスク」について

給食当番はマスクをして配膳の作業をすることになっています。忘れた場合、クラスに保管してある使い捨てのマスクを使います。夏休み前の期間、当番に該当する児童のマスク忘れが非常におおく、クラス保管のマスクの消耗が早い状況でした。9月からは、マスクを忘れて、クラス保管のマスクを使用した場合、後日新しい使い捨てのマスクを学校に持ってきていただくよう、よろしくお願いいたします。新しいマスクを持参する場合、ビニール袋に入れて持ってきてください。

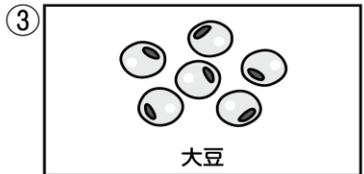
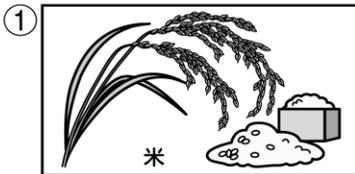
十五夜 3択クイズ



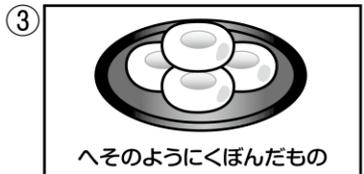
Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？



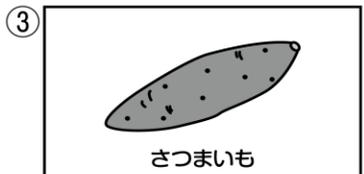
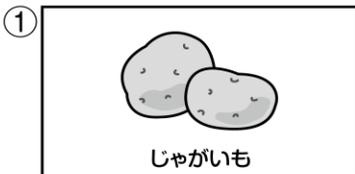
Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？



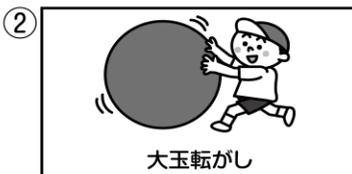
Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？



Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？



Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？



こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

