



9月食育メモ



健康的な食べ方を身につけよう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけて、自分の体を守りましょう。

●色々な食材をバランスよく…

給食では1日に必要な栄養量の約 1/3 をとれるように考えられており、不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維を多くとれるようになっています。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



●カルシウムをしっかりとうろう…

カルシウムは、骨や歯を作り、体の動きを助ける栄養素です。ビタミン D と一緒に取ると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



干しえび



小松菜



ひじき



ごま



切り干し大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



参考文献：学校給食

毎日の食事から、元気な体を作っていきましょう！

佐賀で多く取れる食材…玉ねぎ

佐賀の白石町で多く取れる玉ねぎですが、佐賀県は全国で何番目に収穫量がおおいでしょうか？
答えは…一番下に書いています。

そんな玉ねぎに含まれる成分には、体内のビタミン B1の吸収を促進する効果があります。ビタミン B1不足から起こる疲労、食欲不振、イライラ、不眠などを改善する効果があります。豚肉やハム、大豆、かつお、さけなどもビタミン B1 が多く、玉ねぎとの相性がよい食材です。

玉ねぎの見分け方は、表皮がしっかり乾いていて、つやがある物を選びましょう。指で押してみて中がやわらかいものは腐敗している可能性があるため避けたほうがよいようです。

玉ねぎを切った時に出る涙の刺激成分は、料理する前に一度冷蔵庫で冷やすことで刺激成分が揮発しにくくなり、涙が出にくくなります。また、よく切れる包丁を使うのもいいでしょう。玉ねぎの繊維を潰さないように切ることで刺激成分を抑えることができます。生をサラダに用いるときは水にさらしてから使うといいでしょう。

