

# 9月給食たより



平成29年 9月号  
(発行8月29日)  
つつしが丘小学校  
発行 栄養士 指田

## 生活リズムは大丈夫ですか？

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。体調をくずさないように、規則正しい生活を心がけましょう。

### こんな人はいませんか？

- ★寝起きが悪く、午前中、体がだるい。
- ★長時間立っていると、ふらふらする。
- ★走ると息切れがし、おなかが痛くなる。
- ★夜遅い時間になると、目がさえる。



もし、心当たりがあれば、元のペースを取り戻すために次のポイントに気をつけてみましょう。

### 元のペースを取り戻すためのポイント

- 1 朝は決まった時間に起きましょう。



- 2、朝ごはんをしっかり食べましょう。



- 3 朝、トイレに行く習慣をつけましょう。



- 4 昼間、からだを動かしましょう。



- 5 夜遅い時間に食べないようにしましょう。



- 6 夜更かしをひかえ、決まった時間に寝るようにしましょう。



そして、早寝・早起きをして、生活のリズムが整うと・・・

- ◎体や脳が目覚めます。
- ◎授業に集中できるようになります。
- ◎活発に運動ができるようになります。



# 野菜をもっと食べましょう！

野菜を意識して食べていますか？ 8月31日は、「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が野菜の日に制定しました。

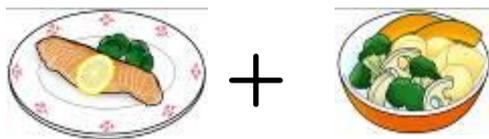
一年を通じて、季節の野菜がいろいろあります。生・煮・炒・蒸・揚・焼などの野菜料理で、子どものうちから野菜を好んで食べる習慣を身につけたいですね。

## 野菜の働き

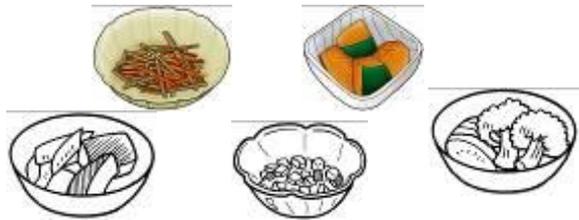
○皮膚や粘膜を保護する。 ○風邪をひきにくくする。 ○がんを予防する。  
○腸の動きを良くして、排便を促し体から老廃物を出す。など「体の調子を整える」大切な働きがあります。これらの働きを支えるために、一日に野菜を子ども300g、大人350g以上食べましょう。

## 野菜をしっかり食べるには・・・

魚や肉、卵などのたんぱく質のおかずと倍の野菜を食べましょう！



一日に5皿の野菜料理を食べましょう。



野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。



主食や主菜に野菜を足しましょう。

肉炒め + 野菜など



1皿料理の時には+野菜たっぷりの汁ものを食べましょう。



## 常備野菜を作ってアレンジクッキング

玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどを炒めて、小分けに使えるように冷凍し、使うときに解凍して・・・

ケチャップやクリームソースでパスタに



ごはんにかけて、チャーハンやピラフに



スープに足して、具だくさんスープに



パンに乗せ、ケチャップ、チーズを乗せ、ピザ風に



カレーやシチューに入れて具だくさんに

