



令和5年9月号  
伊佐学校給食共同調理場

2学期が始まって3週間が経ちました。まだまだ暑さも残りますが、これから朝夕の気温がぐっと下がってきます。気温の変化から体調を崩さないためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりととり、生活習慣を整えて過ごしていきましょう。そして元気に「食欲の秋・運動の秋・読書の秋」を迎えてほしいと思います。

## 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しています。不規則な食事や、食べる量が多すぎて肥満による病気を引き起こしてしまう問題だけでなく、食べる量が少なすぎて栄養素の不足による体への問題（貧血や疲労骨折等）など様々な影響があります。ご家庭でも食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



家族みんなで！

## できることから始めてみましょう

### 初級

よくかんで食べる



お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする

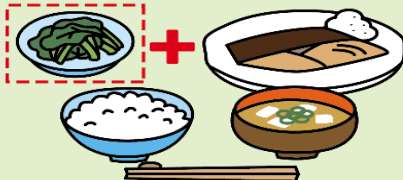


いつもより多く歩く



### 中級

野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



毎朝、ラジオ体操をする



### 上級

いろいろな食品をバランスよく食べる



栄養成分表示を見て食品を選ぶ



30分以上の運動を週2回以上行う



成長期の子どもにとっては、「おやつ」も大事なエネルギー源です。

1日200kcal ぐらいを目安にとるようにするとよいです。

とりすぎた時にはいつもより多く歩くなど、運動量を少し増やすことをおすすめします。



# JA 山口県美祢統括本部より、 秋芳梨を無償提供していただきました



9/8 (金) 献立は ・牛乳 ・麦ごはん ・豚キムチ  
・中華コーンスープ ・秋芳梨 です。



秋芳梨の特徴！①カルスト台地の寒暖差が大きく、水はけが良い土壌が梨づくりに適しています。  
②甘いだけではなく、酸味もあるバランスのとれた味わいです。

新鮮な秋芳梨を旬の一番おいしい時期に味わうことができました。  
子どもたちからは、「おいしかった！」「前食べた梨より味が濃かった！」「甘い！」など、  
さまざまな感想を聞くことができました。



## ☆美祢市食育ネットワーク会議より☆

09 月上旬に、市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、関係機関の食育担当者による会議が開催  
されました。会議での内容をお知らせします。

①4～6月に市内の年長児、小学5年生、中学2年生を対象に調査した食育アンケート結果より、

⇒朝ごはんを毎日食べる小学生 **84.2%**

(朝ごはんを食べない理由として、朝時間が無いが **61.5%**)

⇒朝ごはんを毎日食べる中学生 **78.9%**

(朝ごはんを食べない理由は、朝時間が無い **50%**、食欲がない **40%**)

やはり、朝ごはんを食べるためにも、少しの早起き、少しの早寝がとても大切です。

手軽に食べられる朝ごはんを用意しておくのもいいですね。



調理があまり必要でない、インスタントのみそ汁、バナナ、トマト、ゆでたまご、納豆、りんごなどがオススメです。

②虫歯がある子どもの割合が減少傾向であるそうです。

美味しく、楽しく食事をするためにも、良い歯を保っていきましょう。

