



# 8・9月のこんだてだより



夏休みが終わり2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。

夏休み中も規則正しい生活リズムで過ごすことができましたか？2学期も早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

## 旬の味覚

### さば



秋のさばは脂がのって、とてもおいしいです。さばの脂にはDHAやEPAが多く、血液がドロドロになるのを防いでくれます。今月の給食では、ピリ辛焼きやしょうが煮が登場します。

### 二十世紀梨



青梨の一種で、みずみずしい肉質と上品な甘さが特徴です。ざらつきのある独特の食感には果肉に含まれる石細胞によるもので、便秘改善や生活習慣病の予防など食物せんいと同じ働きをします。

## 新献立の紹介

### ☆鮭のパン粉焼き

鮭にパセリやバジル、ガーリックパウダーなどで下味をつけて、パン粉をまぶして焼きました。



### ☆ミートボールのデミグラスソースかけ

焼いたミートボールに、ケチャップやウスターソース、赤ワインなどで煮込んだ手作りのデミグラスソースをかけました。

南、西センターは10月に実施します。



## 今月の味めぐりはイタリアです



### 鮭のパン粉焼き

イタリアの魚料理では香草パン粉焼きなどがよく食べられています。「鮭のパン粉焼き」はパセリやバジルなどの香草で下味をつけてからパン粉をつけて焼きます。

### オリーブサラダ

イタリアの中でも特に南イタリアは、いろいろな料理にオリーブオイルやオリーブの実を使います。給食ではオリーブが入ったドレッシングで味付けします。

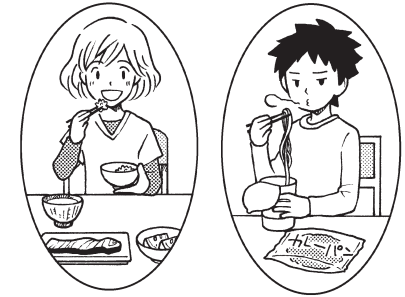
### ミネストローネ

イタリアでよく食べられているスープです。トマトなどの野菜や豆、パスタなどを入れた具だくさんのスープです。給食では鶏肉、ひよこ豆、あさり、トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルームを入れて具だくさんのスープにします。

## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。インスタント食品や外食などが多いと、野菜の不足や脂質・塩分のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいます。

健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。



## 健康な体をつくる食事の仕方



- 1日3食、栄養バランスよく食べる  
主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。
- ゆっくりよくかんで食べる  
よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。
- 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない  
脂質や糖分はエネルギー源になりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

## 塩分のとりすぎに気をつけましょう

### ～こんな行動に注意～

毎日の食事でも自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。

