



もりもりつうしん

令和2年
9月



給食センター
キャラクター
もりもりくん

●食生活をふり返ろう！



毎年9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。
健康な心と体をつくるためにはどんな生活をおくるべきでしょうか。
日頃の生活をふり返り、できることから取り組んでみましょう。

食生活をチェック

- 1日3食を規則正しく食べている
- 甘いジュースなどを飲みすぎないようにしている
- 好き嫌いをせずに食べている
- 塩辛いものを食べすぎないようにしている
- お菓子を食べすぎないようにしている
- 1日1回は家族と食事をしている

【健康な体をつくる食事の仕方】

わたしたちは生きるために、毎日いろいろな食品を食べていますね。つまり、わたしたちの体は自分の食べた物からできているのです。将来の健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて食事をしましょう。



■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。

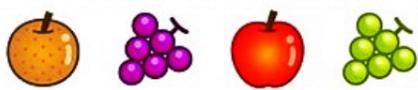
■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

チョコレートやスナック菓子などは脂質や糖分が多いです。これらはエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

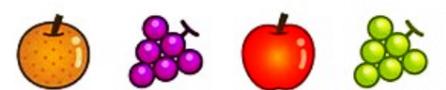
●朝ごはんを食べよう！

みなさん、朝ごはんを食べていますか？全国の調査で大阪府の子どもたちは朝ごはんを食べている割合が、全国に比べて低いそうです。朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切なはたらきをします。

二学期も元気に学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかり食べてきてくださいね。



今月の季節の食材 「ぶどう」



ぶどうは夏のおわりから秋にかけて旬をむかえます。
品種が多く、世界には5000種類以上あるといわれています。
給食では、9月8日（火）の献立に登場します。
秋の味覚をたのしみましょう。

