

給食だより 9月号

日光市立大沢中学校

さわやかな季節を迎えました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などという何をするにも気持ちのよい季節です。しっかりと食事をして、元気な体を作り、いろいろなことに挑戦してみたいですね。

日本型食生活を心がけよう！



和食は、ごはん(主食)を中心として、魚や野菜、豆、海藻、いもなどのおかず(主菜・副菜・汁物)を組み合わせています。そのため、和食は栄養のバランスがよく、脂質のとりすぎを抑えてくれます。これらの食品は給食での残量も多く、不足しがちです。健康のためにも積極的に食べてほしいです。



「まごはやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字からとったものです。

しっかり食べて運動しよう！

天候に恵まれた秋は、運動するのもにも良い季節です。大いにからだを動かしましょう。

元気で丈夫な体を作るためには、調和の取れた食事と、適切な運動、十分な休養および睡眠が必要です。運動は時々ではなく、毎日続けてするようにしましょう。

ごはん1杯(約160kal)を消費するには・・・



歩く(毎分70m)
50分～55分



なわとび
29分～37分



ラジオ体操
34分～42分



マラソン
10分～13分



～今月の地産地消食材 なす～



なすの原産はインドです。日本でも古くから栽培されていて、地方ごとにその土地特有の品種があります。なすは見た目から、長ナス、丸ナスなどの種類があり、果皮の色は赤紫、黒紫、青緑、白など様々です。

なすの紫色はアントシアニンの一種ナスニンという色素によるものです。