

# 給食だより 9月

令和5年9月 滋賀県立北大津養護学校

## き 気をつけよう！ まいにち しょくせいかつ 毎日の食生活

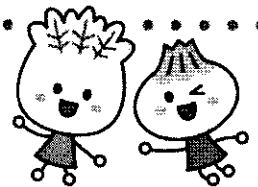
厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

<b>主食</b>	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの	
<b>主菜</b>	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず	
<b>副菜</b>	…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず	

### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



#### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する 
----------------	-----------------	------------------------

### ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



#### 減塩のコツ

めん類のスープを減らす 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない 
-----------------	----------------------	--------------------------	------------------

### ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<b>カルシウムを多く含む食品</b> 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。 	<b>ビタミンDを多く含む食品</b> サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。 
--	---