

# 9月給食タイムズ

明石市立大蔵中学校  
2020年（令和2年）9月4日 No.5


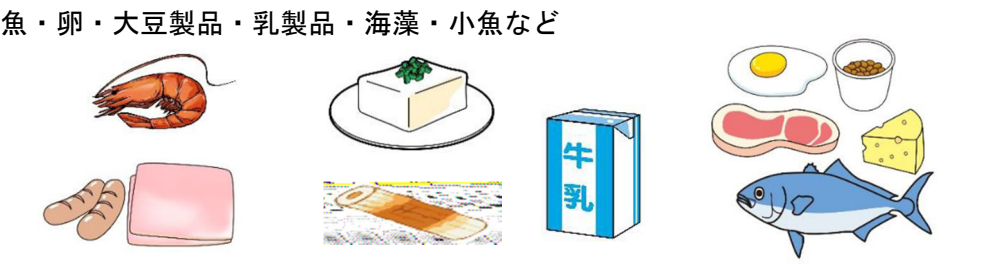
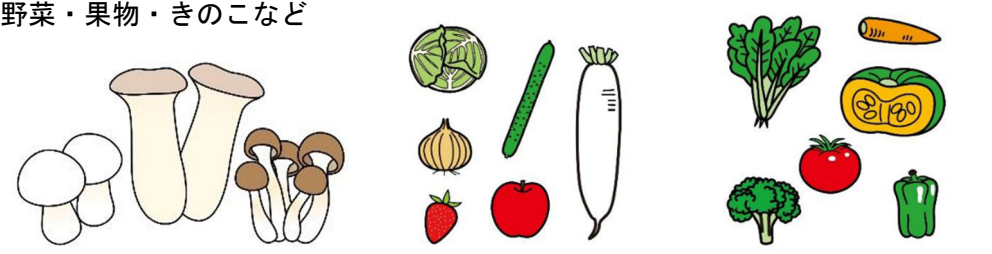
## 栄養バランスのよい食事について考えよう

なさんは普段、自分の栄養を考えて食事をしていますか？「好きなものはたくさん食べて、嫌いなものは食べない」そんな生活をしていると成人した後に生活習慣病になってしまうかもしれません。健康を保つためには「適度な運動」「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのよい食事」の3つが欠かせません。

## 栄養バランスの良い食事とは？

「健康に良い」と売られている食品はたくさんありますが「これさえ食べていれば健康になれる」という食品はありません。ですから健康のために良いということだけで特別な食品を食べる必要はありません。

食べ物は主な働きによって3つのグループに分けられます。その3つのグループから偏りないように食べると、栄養のバランスのよい食事＝健康によい食事になります。

エネルギーになる	ごはん・パン・麺・シリアル・いも・砂糖・ナッツ・お菓子など 
体を作る	魚・卵・大豆製品・乳製品・海藻・小魚など 
体の調子を整える	野菜・果物・きのこなど 

## 9月の予定

- ・9月14日（月）体育大会代休日
- ・9月15日（火）お弁当を持参して下さい。（代休予備日）



新型コロナウイルスの感染拡大が心配される中、食事をするときもいつも以上に衛生面に注意をしながら、給食の前には、しっかり手洗いをし、アルコール消毒はもちろん、配膳台をきれいに拭く、換気をするなど、教室環境の衛生にも気をつけて給食の準備ができていましたね。今後も引き続き意識を高め、衛生に気をつけて給食を頂きましょう。



- ・石鹸でしっかりもみ洗いし、流水ですすぐ
- ・清潔なハンカチで拭きましょう
- ・アルコール消毒液は乾くまですりこむ。1プッシュ（約3ml）

## 秋の秋刀魚にはうれしい栄養がたっぷり



- ・必須脂肪酸であるDHA・EPAがたっぷり  
血液をサラサラにする成分や脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする効果があります。
- ・ビタミン豊富  
皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力や抵抗力を高めて、ニキビなどの肌トラブルを防ぎ、美容効果があります。
- ・鉄分は貧血を予防します。

## 激しい運動時には特に要注意

体育大会に向けて毎日暑い中一生懸命頑張っていますね！激しい運動をすると大量の汗とともに鉄分も失われるため、鉄分不足となり貧血になりやすくなります。また運動時の呼吸によって酸素を多く使うので、鉄分の消費量も増えます。中学生は筋肉や血液をつくるために、ただでさえ多くの鉄分を必要とします。肉、魚、野菜、大豆、海藻等、日頃食べている給食にはたくさん鉄分を含んだ食品が提供されています。