

食育だより 8・9月号

令和7年8月25日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道函館高等支援学校

いよいよ2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。

長い夏休みで生活が不規則になってしまった人はいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しいリズムを取り戻しましょう。

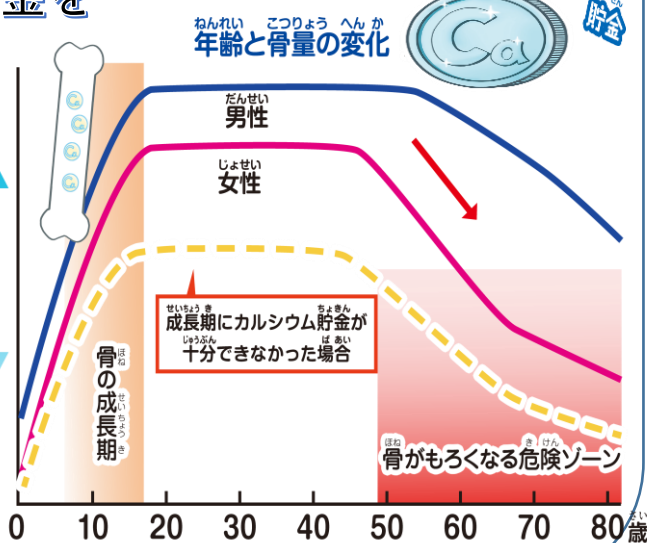
給食は一日三食のうちの1食であります。基本的な食事量と栄養素をしっかり摂れる1食でもあります。その価値や重要性を心にとめて、2学期は、毎日の給食を有意義なものにしましょう。

「カルシウム貯金」をしておこう

骨が一番成長する今だからこそ貯金を

骨の成長は、中学生でピークを迎え、高校生くらいまで続きます。この時期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。カルシウムを十分摂って骨を丈夫にし、将来の「骨粗しょう症」を予防しましょう。

骨量とは、骨の丈夫さを表す値で、右の表で分かるように、50代を過ぎると年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの骨を作っておくことが、とても大切です。



やさい
8月31日は
野菜の日

いつもの食事に野菜プラス1

野菜のメリット!

血圧を下げ腸内を整える食物繊維と体の調子を整えるビタミンがいっぱい

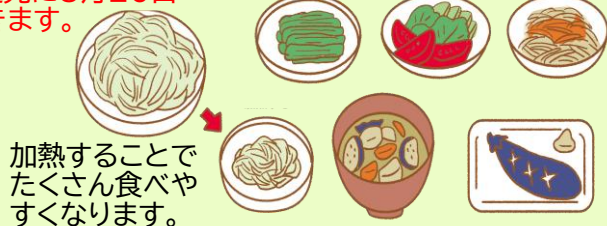


給食では、野菜の日の一足先に8月26日「夏野菜カレー」をいただきます。



かむ回数が増えて、エネルギーの摂りすぎを抑える。季節感がある。

野菜を多く食べるには



加熱することでたくさん食べやすくなります。

1日5皿の野菜のおかずを食べることを目標にしましょう。

9月の行事と食事

9月1日「防災の日」

家庭で使う食料品や生活用品を日頃から少しずつ備えておき、なくなったら買い足していく「日常備蓄」が推奨されています。食料品については、この日を機会に賞味期限なども確認しておきましょう。



9月9日「重陽の節句」

日本の五節句の一つで、昔は元旦と同じ位重みのある日でした。菊の花を飾り、菊を浮かべた酒を飲み、秋の味覚である栗やナスを食べる習慣がありました。給食では、この日ナスを使った料理が出ます。



9月15日「敬老の日」

高齢の方に感謝し、長生きを願ってお祝いする日です。筋肉を維持するためたんぱく質中心の食事を心がけ、かみやすいものをゆっくりよくかんで食べていただきます。



