

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。

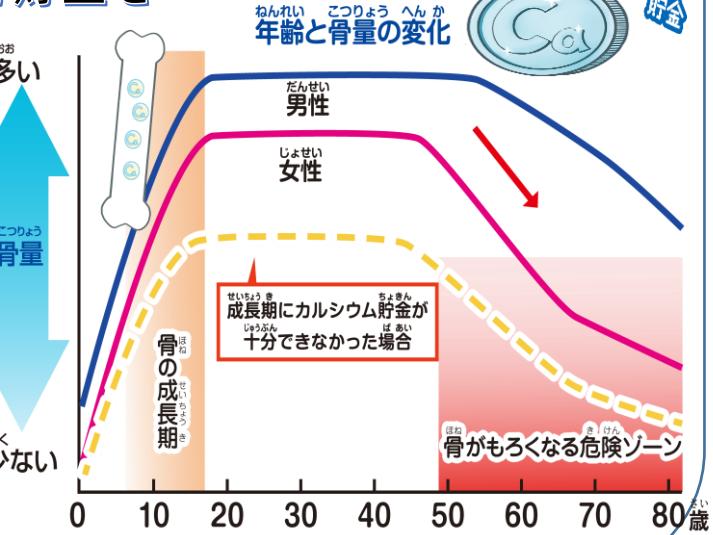
給食は一日三食のうちの1食ですが、基本的な食事量と栄養素をしっかり摂れる1食でもあります。その価値や重要性を心にとめて、2学期は、毎日の給食を有意義なものにしましょう。

「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つておくことが、とても大切です。



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!

血圧を下げる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。



加熱することで
たくさん食べや
すくなります。

野菜を多く食べるには



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」

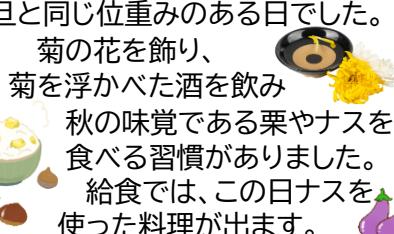
家庭で使う食料品や生活用品を日頃から少しずつ備えておき、なくなったら買い足していく「日常備蓄」が推奨されています。食料品については、この日を機会に賞味期限なども確認しておきましょう。



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
使つた料理が出ます。



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しょう。



