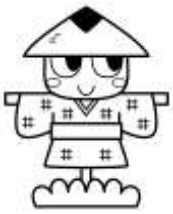
10月号 給食だより



山都学校給食センター

健康な食生活のキーワード 「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは、健康な食生活のために和の食材を覚えやすく言いかえたもので、むかしから食べられている栄養たっぷりの食材ばかりです。

ま め（豆類・大豆・大豆加工品）

生活習慣病予防

畑の肉といわれるほど良質のタンパク質、ミネラルが豊富です。

ご ま（種実類）

血液中のコレステロールを下げる

ごまはタンパク質、脂質、ミネラルがたっぷり！

わ かめ（海藻類）

老化防止

わかめは、ミネラルをバランス良く含み、体の抵抗力を高め、若々しさを保つ働きがあります。

や さい（淡色野菜　緑黄色野菜）

皮膚の粘膜や抵抗力強化

にんじんやほうれんそうに含まれるβカロチンは体の中でビタミンにかわり、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。

さ かな（魚介類）

疲労回復

サンマなどの青魚は、DNA や EPA が豊富で血液をきれいにし疲労回復の効果があります。また、DHA は脳の働きを活発にします。

し いたけ（きのこ類）

骨をじょうぶにする

しいたけはカルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。日光に当てると栄養価が高まります。

い も（いも類）

美容効果

さつまいもは、メラニンの吸着を押さえるビタミン C、皮膚の潤いとはりを保つビタミン E が豊富です。食物繊維も多くおなかの調子を整えます。

☆主食を米として、魚介類を主菜、野菜類・いも類・海草類などを副菜として組み合わせるのが日本食の基本となります。「まごわやさしい」を積極的にとりましょう。

和食のよさを見直そう！

一汁三菜という言葉を聞いたことがありますか？これは、ごはんと汁物に３つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入

■給食費は毎月きちんと納めましょう■　　☺うらも見てね