

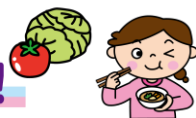
月刊 たかごランチ

毎月19日は
食育の日

令和8年度9月号 令和8年9月18日発行
板橋区立高島第五小学校
校長 栄養教諭



9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い。おいしい魚や、干しいだけなど、天日干ししたきのこと類に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぴりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、白ごころからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

9月は防災月間です



家庭数配布

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。

最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



十五夜行事食・おつきみだんご

～9月24日～

古くから日本では、十五夜に、「おつきみだんご」をお供えする風習があります。給食の「おつきみだんご」は、かぼちゃで黄色をつけて、お月様に見立てました。のどに詰まらせることがないよう、よく噛んで食べましょう。

十五夜クイズ

Q:おつきみだんごは、何に感謝してお供えしているのでしょうか？
①先生 ②お金 ③収穫



給食レシピ



正解は③だっ！



魚の香り焼き

作り方

材料 (4人分)

魚：4切
しょうが：小さじ 1/2 (1cm)
にんにく：少々 (1cm)
醤油：小さじ 1
小麦粉or片栗粉：大さじ 1
酢：小さじ 1.5 (★)
砂糖：小さじ 2.5 (★)
醤油：大さじ 1 (★)
水：大さじ 1 (★)

※魚は、鮭、カラスガレイ、赤魚、サバがオススメです。

- ①魚の表面をキッチンペーパー等で軽く拭き取り、臭みをとる。
- ②しょうが、にんにくをすりおろす。醤油とあわせて、魚を漬けておき、下味をつける。30分ほど置く。
- ③調味料の水分をキッチンペーパー等で軽く拭き取り、魚の表面に全体的に粉をまぶす。
- ④油(分量外)を熱し、魚の皮目(盛り付ける時に上になる面)を下にして並べ、中火で1～2分焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、弱火～中火で中に火が通るまでさらに1～2分焼く。
- ⑥(★)の調味料をあわせて、火にかけタレを作る。焼いた魚にタレをかけて、完成。

減塩レシピのご紹介です。しょうが、ニンニクを使うので、少ない調味料でもおいしく食べられます。また、酢が少し入ることで、味が引き締まります！とっても人気のメニューでした♪