

9月 食育だより

令和 8 年 9 月 18 日
江 東 区 立 数 矢 小 学 校
発行者 校 長 澤 田 純 二
栄養士 深 水 亜 希 穂



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。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っています。こどもの頃から、健康的な食生活を送ることは、将来の自分の健康を守ることに繋がります。



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の成長に欠かせない栄養素です。食品によって吸収率も異なるため、吸収を助けてくれるビタミンDと一緒にとるのがおすすめです。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
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。



いろいろな食品を バランス よくとりましょう

食品はそれぞれ含まれる栄養素が異なります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、様々な食品を取り入れましょう。給食は1日に必要な栄養素の約3分の1をとれるように考えられています。日頃の食事でお悩みのときは、ぜひ給食を参考にしてみてください。



☆給食のレシピ紹介☆

～トマトガーリックトースト(4人分)～

<作り方>

- ① バター～パセリを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンにまんべんなく塗る。
- ③ トースターでこんがりと焼く。

食材	分量	切り方
食パン	4 枚	
バター	30 g	
にんにく	少々	すりおろす
トマトペースト	25 g	
トマトケチャップ	5 g	
パセリ	少々	

