

9月給食たより

令和8年 8月 27日
鷹南学園三鷹市立第五中学校
校長 櫻井 勉
栄養士 竹川 陽子



三鷹市はチリのホストタウンです



■ホストタウン登録の背景

令和2年3月18日にチリには日本を含む世界22の国と地域が協力して運用している世界最大級の天体望遠鏡「アルマ望遠鏡」があり、三鷹市大沢にある「国立天文台」は同望遠鏡の建設時から協力してきたつながりがありました。同台と三鷹市は、かねてより多くの関係者の皆様のご協力のもと「天文台のあるまち三鷹」として、天文学を中心とした科学に関する様々な事業を開催してきました。

三鷹市では、こうした「国立天文台」とのご縁から、令和2年3月18日にチリのパラリンピック委員会との東京2020大会に向けた事前キャンプに関する協定を締結し、東京2020大会を契機とした更なる同国との交流と共生社会の実現を目指すため、ホストタウンに登録することとしました。

チリの独立記念日(9/18)のある9月の給食では、ホストタウン事業の一環として、市内の全ての小中学校でチリ料理給食を提供します。

■「ボジョ・アルペハド」

チリでよく食べられている家庭料理です。スペイン語で「ボジョ」は「鶏肉」、「アルペハド」は「グリーンピース」という意味で、これらとじゃがいもや玉ねぎなどの野菜を、パプリカ、クミン、オレガノなどのスパイスを入れて煮込んだ料理です。給食ではトマト味のものを作りますが、トマトを入れない白ワイン煮込みもあるそうです。



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繋がります。



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



牛乳・乳製品



干しえび



小魚



小松菜



切り干し大根



ごま



ひじき



+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に

おいしい魚や、干ししいたけ

など、天日干ししたきのこ類

に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷ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、日ご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



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる

