

食育だより

2015年4月

ご入園・ご進級 おめでとうございます

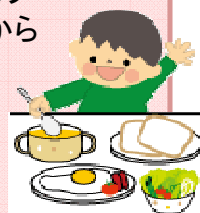
～一日のはじまりは「朝食」から～

朝食は私たちの脳や体を目覚めさせ、これから始まる一日の活動に欠かせない食事です。朝食を抜いてしまうと、他の2食でたくさん食べてしまいがちになり、太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなってしまうのです。

早寝・早起きをして、美味しく朝食をいただきましょう。

おいしく朝食を食べるには・・・

- ・ 起床予定時間より、15分早く起きましょう
- ・ 起きてすぐに食わず、少し活動をしてから食べましょう
- ・ 夜遅くに夜食を食べ過ぎないようにしましょう



● 異物混入のお話 ●

給食で提供される食事は、栄養的な配慮はもちろんのこと、安心して食べられる安全性も重要です。

厚生労働省監修「食品衛生検査指針」に「異物の定義」というものがあります。その定義によると

原料そのものに由来する物質や食品の変色部分などは、「異物」に含まないこととなります。

しかしながら、魚や鶏には骨があります。生産者は、危険を取り除くために骨の除去を行っていますが、中には外観からではわからない部分に除去しきれなかった骨が残っている場合もございます。

留意してお召し上がりくださいますようお願いいたします。

「異物の定義」

異物は、生産、貯蔵、流通の過程で不都合な環境や取扱い方に伴って、食品中に侵入または混入したあらゆる有形外来物をいう。（一部抜粋）

もっとカルシウム

アイコーメディカルの給食は主食、主菜、副菜を基本として栄養バランスのとれたメニューを目指しています。しかしどうしても不足しがちな栄養素がカルシウムです。

カルシウムは乳製品や骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、わかめやひじきなどの海藻、小松菜やチンゲン菜などの緑黄色野菜に多く含まれています。その中で最も吸収されやすいのは牛乳などの乳製品です。

朝ごはんやおやつに乳製品や小魚を取り入れたり、海藻や緑黄色野菜を使った汁物やサラダを食卓に登場させて、カルシウムを補いましょう。



編集／発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル