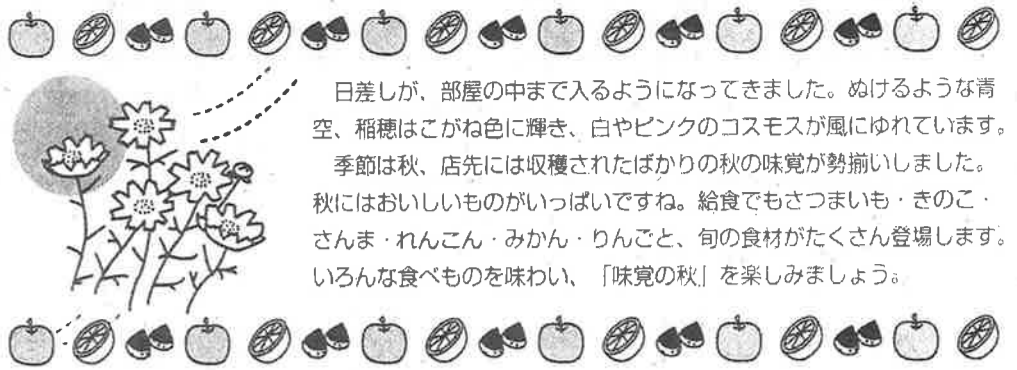


●○食育だより○●

いただきます



令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当: 藤中



日差しが、部屋の中まで入ようになってきました。ぬけるような青空、稲穂はこがね色に輝き、白やピンクのコスモスが風にゆれています。季節は秋、店先には収穫されたばかりの秋の味覚が勢揃いしました。秋にはおいしいものがいっぱいですね。給食でもさつまいも・きのこ・さんま・れんこん・みかん・りんご、旬の食材がたくさん登場します。いろいろな食べものを味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

生活習慣病って何だろう？

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満をまねき、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因となって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう！



生活習慣病に注意！

野菜ぎらいなどの偏食



野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物せんいなどは、生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いせずに食べるようにしましょう。

生活習慣病に注意！

食べすぎ

食べすぎると肥満を招くため、気をつけなければいけません。



生活習慣病に注意！

塩分のとりすぎ

醤油やソースなどの調味料をたくさんかけていたり、濃い味付けの食べ物が好きで、頻繁に食べていると、塩分をとりすぎてしまいます。気をつけましょう！



健康な体をつくる食事の仕方



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと、食べ物の消化が良くなり、栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分は、エネルギー源になりますが、摂りすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

ごはん

栄養バランスをアップ！！

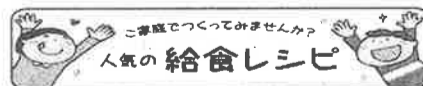
ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんを中心に、バラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



《栄養教諭のつぶやき...》

夏休み明けの1週間、子どもたちが食べやすいような料理や、デザートを多めに給食に取り入れた。給食は食べてくれなくては意味がない。思ったより残りが多い日もあったが、良かったと思う。

月末になり、いつものメニューに戻してみた。やはり、煮物や魚料理、そして皿うどんや栗ごはんなど、めったに出さない料理は残が多い。子どもたちに食欲の秋を楽しんでもらえるよう、めげずにいろいろなものを出したいと思う今日この頃である。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《ツナと野菜のごまあえ》

—材料—(5人分)

小松菜	100g
ツナ水煮	60g
もやし	90g
ごま	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2

—作り方—

- ① 小松菜は茹でて、冷ました後、カットしておきます。
- ② ツナは軽く汁気を切っておきます。
- ③ もやしはよく洗った後茹でて、水で冷ました後、水気を切っておきます。
- ④ 炒ってすったごまと、合わせておいた調味料で、①②③をあえて、出来上がりです。