

●○食育だより●○
いただきます



令和6年度 岩国市西部学校給食センター 担当：藤中



今年度も残り1ヶ月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かして欲しいと思います。

また、3月は卒園・卒業シーズンです。卒業生のみなさんが、これからも心も体も健康で過ごせることを、心から祈っています。



健康な身体づくりのために 栄養バランスよく食べよう！



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミン類や無機質は、体内での働きが違うため、健康に過ごすには、これらを含んだ食品を、バランスよくとることが大切です。



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

生活習慣病って何？

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起ります。

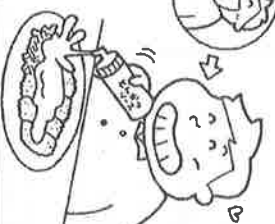
脂質異常症

血液中的性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすすむためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



家族で取り組みよう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- 野菜をたくさん食べる
- 間食の量を今までより減らす
- ゲームは1日30分までにする
- 朝のウォーキングをする など

《栄養教諭のつぶやき...》

3月は卒業シーズンであり、西部給食センターの給食を卒業する児童生徒がたくさんいる。その子たちにとって、給食が楽しい思い出であることを願いつつ、これから心も体も健康で過ごせることを、心から祈っている。

自慢になってしまいが、西部給食センターの給食は本当に美味しい！これは、だしをしっかり取っていること、カレーの玉ねぎは必ず15分炒めるなどのこだわりもあるだろう。でも、一番は、調理員、配送員、所長、次長、事務員、栄養教諭が、子どもたちの為に、一生懸命頑張っているからだと思う。これから、子どもたちの為に頑張りたいと思う今日この頃である。



《けんちよう》

材料—(4人分)

—作り方—

- 鶏もも肉 100g
- 豆腐 160g
- 油揚げ 1枚
- 大根 140g
- にんじん 80g
- 白菜 100g
- 菜ねぎ 20g
- 砂糖
- 酒
- しょうゆ
- みりん
- 塩

① 鶏もも肉は、2cm角位に切ります。

② 豆腐は手で細かくつぶし、油揚げは短冊切りにします。

③ 大根、にんじんはイチヨウ切り、白菜はざく切りにします。

④ 鍋に油少々を入れて、鶏肉を炒めます。火が通ったら、

②③を入れて炒めます。

⑤ 白菜を入れてしばらく煮ます。水気がないようだったら水を少し加えます。

⑥ 野菜が煮えたら、調味料を加え、小口切のねぎを入れます。

※ けんちようは、山口県の郷土料理です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。