

給食だより

南部学校給食センター
令和4年11月

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じさせる季節となりました。この時期は、魚・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れにそなえて、豊富な食材をバランスよく食べるようにし、寒さに負けない体づくりにはげてください。



感謝して食べよう！



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

☆11月24日は「和食の日」です。日本人が昔から食べ、伝えてきた食事のかたちです。和食の味わいの中で最も重要なのが、「だし」で、みそ汁やすまし汁の基となり、煮物やお浸しなど、さまざまな料理の味を決定づける味の要です。給食センターでも昆布やかつお節、煮干しの天然素材を使用しており、香りもよく、うま味や栄養も豊富です。

24日のメニューはAコースが「肉うどん」、Bコースは「かきたま汁」です。「肉うどん」も「かきたま汁」もかつお節を使ってだしをとります。だしのおいしさをよく味わいながら食べてください。昆布にはグルタミン酸、かつお節や煮干しにはイノシン酸、干し椎茸にはグアニル酸といううま味成分が含まれていて、2種類以上を合わせると、さらにおいしく感じます。

平成25年12月4日、「和食・日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの人類無形文化遺産に登録されました。素晴らしい和食の文化が消えてしまわないように、皆でしっかり守り伝えていきましょう。

太りすぎに気をつけましょう

現代社会では子どもの肥満が問題になっています。また、子どもの頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子どものうちから適切な生活習慣を身につけて肥満を予防しましょう。



生活習慣病とは食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

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こります。

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。

脂質異常症・・・血液中の中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。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



寝ないと太るって本当？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



肥満って遺伝するの？

遺伝も肥満の原因の1つで、両親や兄弟姉妹が太っている場合、肥満になりやすいといわれています。ただし、遺伝はあくまで原因の1つです。望ましい生活習慣を送ることで、肥満は予防することができます。

家族みんなで規則正しい食習慣を心がけ、適度な運動や十分な睡眠をとって肥満を防ぎましょう。



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。