

給食だより9月

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

9月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

よい食べ方をしよう



長い夏休みが終わり、今日から学校生活が始まります。夏休み中は、早寝早起きを心がけ、きちんと1日3食食べていましたか？牛乳やそれに代わるもので、カルシウムをしっかりと摂っていましたか？ジュースやお菓子の食べ過ぎには気を付けましたか？食事だけでなく、遊んだり運動をしたり、休養をとったりし、心と身体をリフレッシュすることが出来ましたか？生活リズムを戻し、毎日元気に学校に来られるようにしましょう。さて、久しぶりの給食です。給食の時間の過ごし方を思い出してみてください。よい食べ方ができますか？

食事の前には、手をしっかり洗って、きれいなハンカチでふいて、しっかり乾かしてから消毒しよう。かぜやびょうきのよぼうにもなるよ。

よくかんで食べよう。よくかんで食べると、おなかにやさしいよ。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちを表そう。あいさつすると、気持ちがいいね。

ごはんつぶも残さず食べよう。おちゃわんに、ごはんつぶが残っていないかな。ひとつぶのごはんも大切にね。食器を洗う人もうれしい気持ちになるよ。



姿勢よく食べよう。消化にもいいし、なんといってもかっこいいよね。

パンはちぎって食べよう。すてきに見えるし、安全だね。

8月31日は「野菜の白」

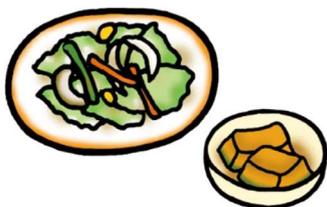
おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう！



朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなくバリエーション豊かに！



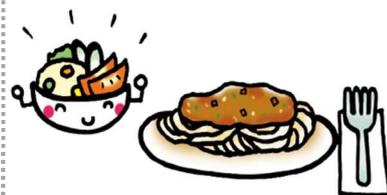
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜の方が、たくさんの量が食べられます。

いろんな野菜を楽しもう！



野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



ごはんや野菜のおかずを添えることで、無理なく野菜が食べられます。外食でも、できれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

※山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

良育だより

《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 9月

暦の上では秋を迎えましたが、昼間はまだ残暑が厳しい日もあります。今年の夏は暑い日が多く、また不安定な天候も続き、保護者のみなさまと同じように、食材の生育状況や価格の変動が気になる日々を過ごしています。物価の上昇も止まらず、家計にも少なからず影響が出ているのではないのでしょうか。学校給食でも、出来る限り子どもたちに充実した給食の提供ができるよう工夫していきたいと思っておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

健康課題、1位はたばこ。では2位は？

2011年、国連で生活習慣病（非感染性疾患：NCD）対策のための会合が開かれました。これを機に學術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。1番目は「たばこ」です。禁煙の啓発や受動喫煙の防止などです。そして2目には、何とある食べ物（ヒント：調味料）が入ったのですが、この2番目に重要なこととしてあげられたものとは、一体、何でしょう？

Q. たばこに次ぐ、世界の大きな健康課題とは？

- 1 たばこ
- 2
- 3 肥満・不健康な食事・運動不足
- 4 飲酒
- 5 心疾患のリスクを下げること



© 2011 味の素株式会社

不健康な食事から切り離されて、この調味料だけ単独で2番目の健康課題として扱われています！



高血圧はとても多い病気です。そして高血圧を抑える薬の降圧剤は、日本で最も処方される薬剤の1つだそうです。そのために莫大な医療費が世界中で使われています。しかし、症状が出てから薬で抑えるより、高血圧にならない食生活をきちんと送ることの方が大切です。「人生における食塩の総摂取量が高血圧の疾病リスクを高めている」という研究結果もあります。つまり、年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象によるものだけではなく、それまで摂取してきた食塩の総量の影響を強く受けているというのです。

学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。食事調査に基づいて、家庭の朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていこうという考え方で決められているのですが、概ね1日に必要な量の3分の1（33%）をとれることを目安にしています。しかしそんな中、食塩に関しては、給食ではもはや使用不可能になるほど、家庭の朝食や夕食で多く摂取されているという事が文部科学省の報告により分かりました。



調査の結果、子どもは、今、家庭でかなり食塩をとっていることがわかりました。学校給食で使う食塩の量は、できるだけゼロ（以下？）に近づけてもらえると…

えっ、それでは料理ができませんよぉ～。
しばらくは1食あたり、小学校2.0g未満（中高学年）、中学生2.5gでがんばらせてください！



学校給食

『食塩必要摂取量』で摂ることが許容される値の四分位範囲（食塩においては「-2.1～0.6g」）の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量の3分の1未満と学校給食の基準値が定められました。

社会で取り組もう、「減塩」！

学校給食はすでに心臓や腎臓などの病気で入院した時に提供される減塩食（1日6g未満）と同程度の基準で献立が作成されています。給食でもだしを使ったり素材の味を活かした調理をしたりと、献立の工夫を続けていきますが、ご家庭でも、子どもたちの将来の健康を守るために、薄味でもおいしく食べられる食習慣に親しみ、豊かな味覚を育てていくことができるよう、社会全体が協力して取り組んでいくことが大切です。

家も薄味にしないと
いけないな…



うす味でもいろんな
工夫をしているのね。

