

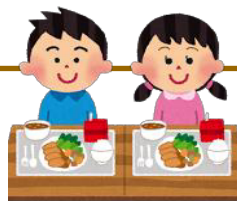
食育 9月 だより

一関市西部第二学校給食センター H29.9.15 発行 【No.6】



2学期が始まって、1ヶ月が過ぎようとしています。もう、夏休みの生活リズムから学校生活リズムになったでしょうか？

暑い日があったり、涼しい日があったりと体調を崩しやすい日が続いています。生活リズムを整えて、体調を崩さないように自己管理をしていきましょう。



給食試食会のお知らせ

昨年度より、一関地域の各学校給食センターにおいて、学校給食の試食会を実施しております。今年度も同様に10月と12月に実施することとなりました。給食に関心のある方ならどなたでも参加していただける試食会です。個人でもグループでもお申し込みいただけますので、ぜひご参加ください。日程は次の通りです。

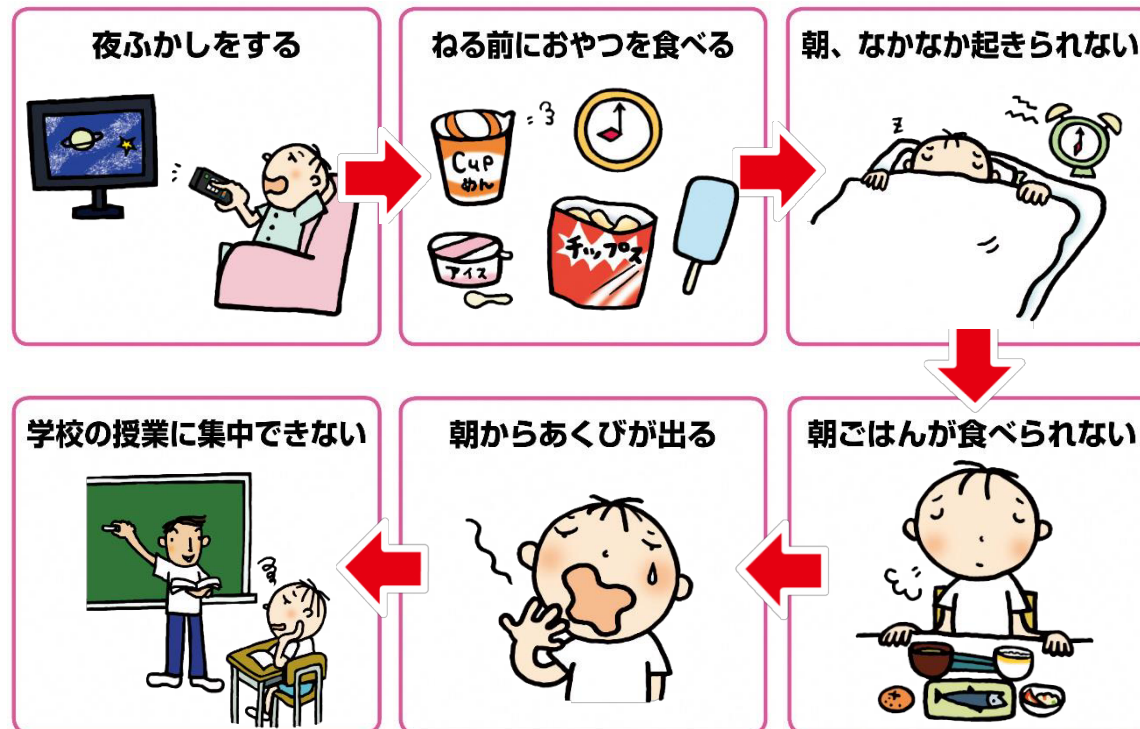
会場	定員	実施日	内容
西部学校給食センター	20名	10月24日(火)※	10:30~11:00 施設見学と説明
西部第二学校給食センター	20名	10月6日(金)	
真滝学校給食センター	40名	10月11日(水)	11:00~12:00 給食の配膳と試食
花泉学校給食センター	20名	10月30日(月)	
大東学校給食センター	20名	10月24日(火)※	小学校高学年1食分 (約750キロカロリー)
千厩学校給食センター	40名	10月18日(水)	

給食費：1食260円 ※当日集金します

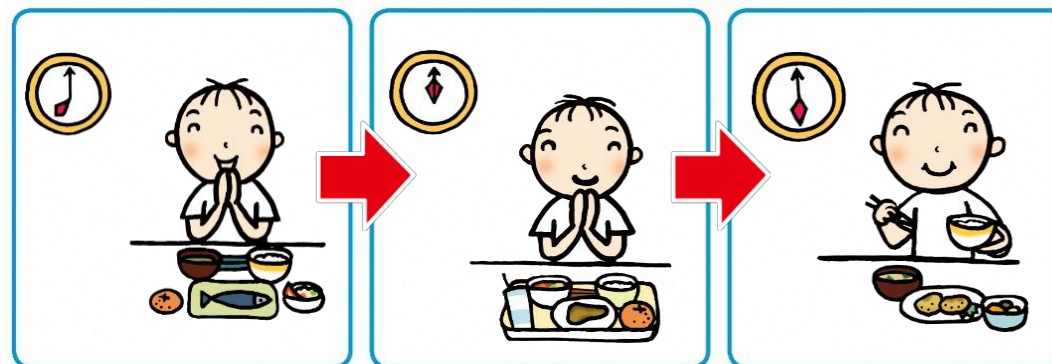
※ 市民センターやホームページ等にチラシと申込書がありますので、詳しくはそちらをご覧ください。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかりと体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

休養のチェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

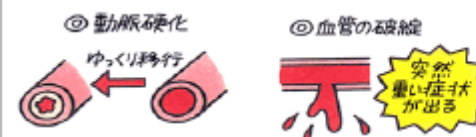
その1 高血圧

ちょっと気になる

▶高血圧とは?

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化症を起こしやすくなります。また、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。



▶岩手県は、〇〇〇死亡率ワースト1!

岩手県は脳卒中死亡率ワースト1なのをご存知ですか?2014年から、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」とし、県をあげて「減塩」「適塩」に取り組んでいます。



▶1日にとってよい「食塩の量」を知ろう!

- ①健康な人
男性8g未満・女性7g未満
 - ②高血圧の人
男性・女性とも6g未満
- ※小さじ(5cc) すりきり1杯 = 6g



▶作るときに上手に減塩しよう!

- ① 調味料に含まれる塩分量を知っておく
塩やしょうゆ、みそに比べてソースやマヨネーズ、ケチャップは、食塩含有量が少ないので上手に活用しましょう。
- ② 旬の食材を選ぶ
新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。
- ③ 天然食品でだしをとる
市販のだしの素には、食塩が入っている物が多いので、昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどを使って、塩分のないうまみたっぷりのだしをとりましょう。
- ④ 酸味を生かす
酢は、数少ない「無塩」の調味料です。どんどん活用しましょう。レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類を利用すると、酸味だけでなくさわやかな香りも楽しめます。
- ⑤ 香辛料・香味野菜・種実類を上手に使う
辛味や香り、こくを加えることで、減塩しても物足りなさを感じない味付けにできます。
- ⑥ おいしいと思う味付けの塩分濃度を知る
塩分計を利用して、普段作っている料理(みそ汁など)の塩分濃度を測ってみましょう。望ましいのは、0.9~0.8%以下です。

-