

一関市西部第二学校給食センター H29.10.19 発行 【No.7】

10月に入り、一気に寒さが増してきたように思います。季節の変わり目で、体調を崩している人もいないでしょうか。朝晩と日中との気温差がある時期です。上着を持ち歩くようにして、上手に体温調整をしていきましょう。

秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」そして「味覚の秋」。過ごしやすい秋は、さまざまな行事がたくさんあります。給食では、「味覚の秋」を感じてもらえるように、旬の食材を献立に取り入れ、秋の行事食も楽しんでもらえるように考えていきたいと思っています。



目の健康と栄養

【ビタミンA】

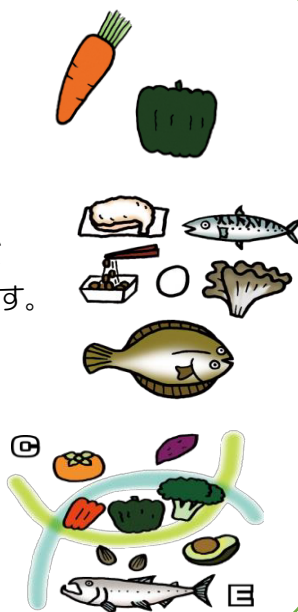
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

【ビタミンB群】

ビタミンB₁は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かいわれなどに多く含まれています。

【ビタミンC、E】

強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、柿、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、鮭などに多く含まれています。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

その2 糖尿病

ちょっと気になる

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎることにより、血管や神経、腎臓や目など、全身の機能に障害を与える病気です。昔は大人の病気と考えられていましたが、最近では子どものうちから発症する病気となっています。

▶糖尿病のメカニズム



食べ物や飲み物は、ブドウ糖となり、血液中を流れていきます。血液中のブドウ糖量（血糖値）が増えると、すい臓からインスリン（血糖値を下げる働きをもったホルモン物質）が分泌されます。インスリンは、ブドウ糖を細胞に取り込ませる働きがありその結果として血糖値が下がります。

しかし生活習慣の乱れにより、インスリンの働きが悪くなると、血液中にブドウ糖があふれ、高血糖状態が続きます。これが糖尿病のメカニズムです。



▶糖尿病を引き起こす要因



▶糖尿病の予防ポイント

食事	運動	睡眠とストレス解消
<ul style="list-style-type: none"> 1回の食事で生なら両手一杯分、ゆでたものなら片手一杯分の野菜を取りましょう。 <p>ゆで野菜 生野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくりよくかんで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 20～30分、少し汗ばむ程度の運動を毎日続けましょう。 お風呂掃除などの家事や、歩いて通学することも立派な運動です。 	<ul style="list-style-type: none"> 早めに照明を消して脳を休めることで、質の高い睡眠になります。 「笑い」はストレス解消効果が高いので、日ごろから大いに笑いましょう。

学校給食試食会を行いました！



参加者の感想をご紹介します。

魚の上にすりおろした人参、野菜などいろいろ混ぜ合わせて、家でもやってみたい。今日のは、とても美味しかった。塩分の取りすぎについては、漬物を工夫したい。
(70代 女性)

・カミカミ運動を日常のリズムにしたいと思いました。
・もみじ焼きは、目先が新鮮でした。
(60代 女性)

・魚の焼き方にも工夫すれば美味しくなることがわかり、家庭でもやってみたいと思った。
・和え物に入れる物も食べやすい大きさに切ってあって食べやすかった。
(70代 女性)

もっとこうしたら残食が減るのではないかというご意見もいただいたので、今後の給食作りに活かしていきたいと思います。ご参加いただき、ありがとうございました。



10月6日(金)に32人というたくさんの方にご参加をいただき、学校給食試食会を行いました。

最初に所長から、作業の様子を見学してもらいながら、器具や機械、普段気をつけている衛生管理についてなどを説明しました。その後、栄養教諭から栄養価など献立を考える際に気をつけていることなどの学校給食について、食育についてなどを説明し、それから給食を試食してもらいました。



見学をしながら、「あれは、何の野菜なの?」「どこの野菜?」「どうやって切ったの?」「あの釜で何人分作れるの?」など、いろいろな質問をいただきました。

一関市内で一番新しい施設ということで、他の施設にはないアレルギー調理室が個室であることや昔と違って今は、床をぬらさないで作業をするドライ方式であることなどを説明し、興味深く聞いてくださいました。



参加者全員で、子どもたちと同じように手を合わせて「いただきます」の挨拶をして食べました!



【10月6日の献立】
ごはん、牛乳、鮭のもみじ焼き、なめたけ和え、せんべい汁、りんご

地場産の野菜を多く取り入れ、秋を意識した献立にしました。

12月にも開催しますので、ぜひご参加ください！
お待ちしております☆
予定は、市の広報、市民センター、HPなどでお知らせしています。

