

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター H29.11.20 発行 【No.7】

みなさんは、^{げんき}元気に毎日^{まいにち}過ごしていますか？最近^{さいきん}は、すぐ^{さぐ}そこまで^{ふゆ}冬の^{あしおと}足音が^{きこえて}きそう
な寒さ^{さむ}ですね。長^{なが}かった2学期^{がっき}も残^{のこ}すところあと1ヶ月^{かげつ}となりました。毎年^{まいとし}感じていること
が、なん^はと早^{はや}いことでしょう…。時間^{じかん}の流れ^{なが}についてい^いけているか不安^{ふあん}になる今日^{けふ}この頃^{ころ}です。

さて、給食^{きゅうしょく}では12月にクリスマスケーキ^{かつ}のセレクト給食^{きゅうしょく}があります。

えら^{えら}選^{えら}んだケーキ^{わす}を忘^{わす}れないように、覚^{おぼ}えていて^いてくださいね！

冬休^{ふゆやす}みまで、インフルエンザ^{いんふれんざ}やかぜ^{かぜ}にかか^からないように

自分^{じぶん}でできる^{よぼう}予防^{よぼう}をして^してい^いきましょう



た か た す か た き けんこうてき せいかつ
食^たべ方^{かた}、過^すごし方^{かた}に気^きをつ^つけて健^{けん}康^{こう}な生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}をつ^つくろ^う

けんこうてき
健康的な
せいかつ
生活リズムをつくる
しょくせいかつ
食生活のポイント

しょくじ じかん
食事をする時間を
きちんと決めよう！

ふきそく しょくじ
不規則な食事は
せいかつ
生活のリズムを
みだ げんいん
乱す原因になり、
からだ ぶじょう げんいん
体の不調の原因
にもなります。

あじ じかん
ゆっくり味わって食べる
習慣をつけよう！

よくかんで味わうことで食べすぎや
誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

かんが
よく考えておやつを
た
食べよう！

なに より あさ ひる ゆう
何より朝・昼・夕
の食事が基本で
す。内容、量、時
間をよく考えて
た
食べましょう。

まいにちからだ うご
毎日体を動かそう！

むりなく たの
無理なく楽しめ
る運動から始め
てみましょう。
しょくじ
食事もおいしく
なりますよ。

ね ちよくぜん た
寝る直前に食べるのは
やめよう！

おやすみ
胃がもたれて、
よくじつ 朝ごはん
翌日の朝ごはん
が食べられず、
せいかつ
生活リズムを
くずすきっかけ
になります。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと気になる

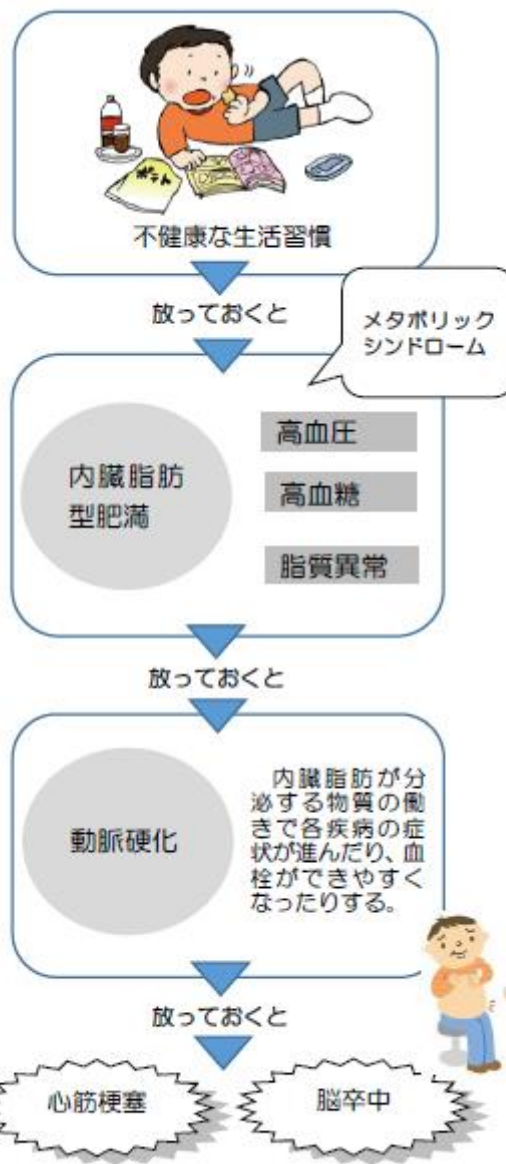
その3 **肥満**

生活習慣病の温床をやっつけろ！

肥満は、体内に過剰なエネルギーが蓄積した状態です。過剰なエネルギーは脂肪として体内にたくわえられ、体脂肪が増えて肥満になります。

肥満は生活習慣病の温床です。肥満と判断された人は、適度な運動とバランスのとれた食事
で肥満解消に励みましょう。

▶危険！肥満の放置



▶自分で取り組める食習慣

- よく噛んでゆっくり食べる。(20～30分かけて)
- 間食は時間と量を決める。
- 夜8時以降の飲食は控える。
- ごはんをたくさん食べてしまう人は野菜のおかずやみそ汁を食べると加減して食べられる。
- 水分補給は甘いジュースをさけて、水やお茶にする。

▶自分で取り組める生活習慣

1日に合わせて60分以上運動(遊び)やスポーツに親しみ、運動習慣を身につけることができるようにしましょう。

保護者の皆様も一緒に運動するなど、家庭での60運動にご協力をお願いします。

元気・体力アップ!!

60マル

運動

ジョギング サイクリング 体操などの軽運動
鬼ごっこ なわとび かけっこ遊び
親子で運動 地域でのスポーツ活動
体育の授業 休み時間の運動 部活動
徒歩通学 散歩 階段の昇降
そうじやお手伝いなどの生活活動

は例です。組み合わせて60分以上を目ざしましょう。

世界の和食を知ろう!

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。和食は、世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界から注目を集めています。

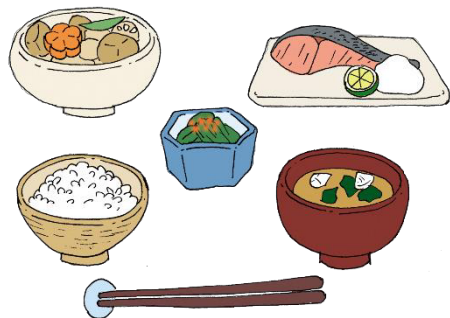
◆ 多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理

海、山、里でとれた多様な食材の味を活かす調理が発達。「だし」のうま味を上手に使う。



◆ 栄養バランスのとれた健康的な食事

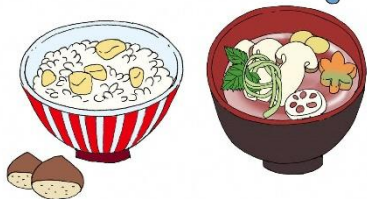
ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事。ご飯、汁、主菜、副菜2品の「一汁三菜」が基本。



◆ 自然の美しさを表現

食事の場で自然の美しさや移り変わりを表現。旬の食べ物を用い、調度品や器も季節に合ったものを利用する。

春夏秋冬



◆ 年中行事との関わり

年中行事と密接に結びついて生まれ、自然の恵みの食べ物を分かち合い、食べる時間を共にすることで家族や地域のきずなを深める。



給食では、栄養を摂るだけでなく、季節や行事に合わせた食材を使い、食事でも季節を感じながら食べてもらいたいと思っています。これからも大切にしていきたい日本の食文化。みなさんにも代々、伝えていってほしいと思います。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べものとなった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べものへの感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器や箸の持ち方、使い方、そしてきちんと片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるように駆け回って（馳走して）くださった、様々な人の苦労をねぎらうあいさつです。

おうちでもいつもよりも感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしてみましょう!