

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2017.8.18 (金)



楽しかった夏休みも終わり、二学期のスタートです。今年は雨模様ですっきりした暑い日は少なかったような気がしますが、どんな夏休みを過ごしましたか？夜遅くまで起きていて、寝坊して朝ごはんを食べなかった、おやつを食べ過ぎて食事を食べないことがあったという人はいませんか？二学期が始まると夏の疲れから、体調不良を訴える人が出てきます。夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのとれた朝ごはんを食べてもとの生活のリズムをとりもどしましょう。

ちょっと気になる

生活習慣病

よく耳にする「生活習慣病」という言葉・・・
かつては「成人病」とよばれる大人の病気でした。
しかし！今では子供の時期から注意しなければならない病気になってしまいました。(＞_＜)

将来



- 第1位「がん」
- 第2位「心疾患」
- 第4位「脳血管疾患」
(第3位は肺炎)

日本人の死因トップ3は生活習慣病

これらの病気になる危険性を高めるのが、動脈硬化症や糖尿病などで、どれも生活習慣病です。
どのような病気なのか、子どもたちの健康のためにどんなことに気をつけたらよいかなど、続けて取り上げます。

教室の様子

〈滝沢小学校集会6/27〉



給食委員会の5、6年生と協力して「よくかんで食べること」の大切さを取り上げた滝沢小学校の児童集会の様子を紹介します。



給食後、学年ごとに並んで体育館に集まり始めました。給食委員会の5、6年生はそれより前にリハーサルを終え、みんなが集合するのを待っています。「あーあ、試合に負けちゃったよ〜」集会は、5、6年生の寸劇で始まりまして。よくかんで食べるといういろいろなことがあります。「ぐっ」と歯をくいしばって試合で全力を出せるのも、そのひとつです。自信なさそうに始まった寸劇でしたが、後半になるにつれて、はきはきとした説明やみんなの声に合わせてカードを出すタイミングもバッチリ、大成功の給食集会でした。

9~12月発行の給食だよりで継続して取り上げます。

9月 高血圧	10月 糖尿病
11月 肥満	12月 脂質異常症

生活習慣病とは

食事・運動・喫煙・飲酒など、ふだんの生活習慣が深く関わって起きる病気の総称です。



お子さんと一緒につくってみませんか

8/30(水)の給食から「かぼちゃナッツ」

かぼちゃ
カシューナッツ
アーモンド
白ごま
砂糖
塩

- ①かぼちゃは2センチくらいの角切りにする。
- ②なべにかぼちゃとひたひたになるくらいの水を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③砂糖と塩を加えさらに煮て、水分をとばしながらつぶす。
- ④カシューナッツ、アーモンド、白ごまを加えてできあがり。

※かぼちゃの皮をとると、さらに鮮やかな黄色に仕上がります。蒸してもいいですね。



今月のクイズ

みんなが大好きなカレーライス、答えは裏面にあります。

Q1 カレーはどこから始まった料理？

- ①インド
- ②メキシコ
- ③イギリス

Q2 カレーが日本に伝わったのは何時代？

- ①鎌倉時代
- ②江戸時代
- ③明治時代

Q3 日本で考えられたカレーの食べ方はどれ？

- ①ごはんの上にとろみのあるカレールウをかける。
- ②カレーにナンをそえる。
- ③カレーにココナツミルクを入れる。



Q4 カレー粉を入れた汁で作るそばの名前は？

- ①カレーとうぼん
- ②カレーさんばん
- ③カレーなんばん



Q5 カレーライスにそえられている「福神漬け」に使われている野菜は？

- ①トマト
- ②じゃがいも
- ③大根

