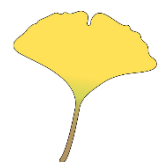


# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2017.9.28 (木)

め しかく  
**目=視覚**

いろ かたち おおきさ  
色・形・大きさ

はな きゅうかく  
**鼻=嗅覚**

におい・風味

みみ ちようかく  
**耳=聴覚**

かんだときの音

した みかく  
**舌=味覚**

かんみ きんみ にがみ えんみ  
甘味・酸味・苦味・塩味

うま味  
(5つの基本味)

は した しょっかく  
**歯や舌=触覚**

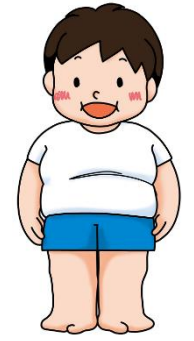
おんど は したざわり からみ  
温度・歯ごたえ・舌触り・辛味・えぐみ・しぶり

## 子どもの「肥満」と「やせ」

食生活の乱れによる「肥満」や生活習慣病の増加、若い女性の無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活を心がけることはとても大切です。

### なぜ太るの？

食事からとっているI補<sup>り</sup> - 量が体に必要なI補<sup>り</sup> - 量を上回ると体脂肪として蓄積されます。



### 見直してみましょう

揚げ物や脂肪分の多いもの、ご飯やパンの食べ過ぎ。野菜は苦手？

おやつ スナック菓子を一袋食べる。

いつも甘いジュースを飲む。

ゲームや読書など室内で過ごすことが多い。

## 今月のクイズ

お米のクイズです。答えは、裏面にあります。  
Q1 お米を収穫するまでに行う大事な作業です。何という作業？



## 教室の様子

〈舞川中学校 1年生 9/12〉



物語のまとめを班で話し合ったあと、物語「おとなになれなかった第 たちに…」に登場するミルクとおもゆを飲む体験をした授業の様子を紹介します。



米倉齊加年さんが戦時中の体験を書いた「おとなになれなかった第 たちに…」で伝えたかったことは何か？なぜ「第 たち」なのか？教科担任の清水先生の問いかけに、班ごとに意見を出し合いました。その後、まとめのプリントを書き終えた人からミルクとおもゆを飲んでみました。おもゆを飲んだ生徒の感想は「こんなのを盗んでまで食べたいと思ったんだ…」「これしかなかったら生きていくためには食べるなあ。」「味があれば食べられそう。」「(弟や妹の) 離乳食に作っていた味だ。」一方、ミルクを飲んだ生徒からは「赤ちゃんのとき自分も飲んでいんだなあ。」などのつぶやきが聞かれました。

## 健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠(休養)が基本です！

### 栄養バランスのよい食事

### 適度な運動

### 十分な休養・睡眠

### 無理なダイエットをすると...

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

### 子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしていても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

Q2 次のうち、お米の加工品はどれ？



Q3 世界のお米料理。料理と国を線でつないで！

