

# 給食の日 11月

毎月19日は「食育の日」!! NO.13 2017. 10. 27 一関市花泉学校給食センター

## 感謝して食べよう!

●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに!

「いただきます」は今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。  
「ご馳走(ちそう)」とは食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。最後にあらためてしっかり伝えましょう。

給食を作る人



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。

口を閉じてよくかむ

はしを正しく持つ

配ぜん

## ありがとう!

食べものを作る人たち

【りょうしの人】  
夜が明ける前から海に出て、おいしい魚をとっています。

【のうかの人】  
米や野菜やくだものなどを、手間ひまかけて、おいしくつばに育てています。

【らくのうかの人】  
牧場や畜舎では、1年中休むことなく動物たちの世話をしています。

～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る!

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の肥満解消に励みましょう。

#### ▶危険! 肥満の放置



放っておくと

メタボリック  
シンドローム

内臓脂肪  
型肥満

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常

放っておくと

動脈硬化

内臓脂肪が分泌する物質の働きで各疾病の症状が進んだり、血栓ができやすくなったりする。

放っておくと

心筋梗塞 脳卒中

#### ▶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。

