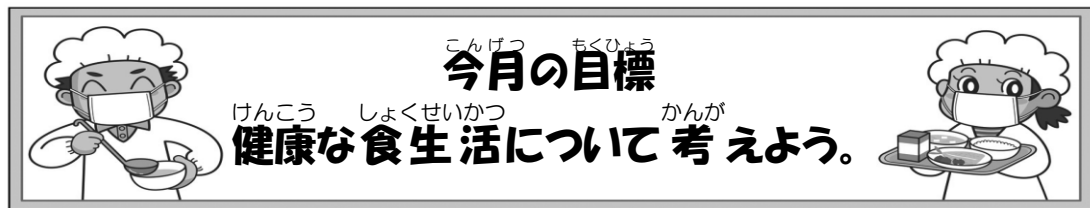


2月給食たより

平成31年2月15日
大東学校給食センター



油断大敵 風邪予防の徹底を！



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

ビタミンC

有機米ってなあに???

2月の6日、13日、20日、27日のごはんは、有機米（有機栽培米）が使われます。大東町有機農産物等生産組合の方々が、農薬や化学肥料を使わずに栽培し、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して作っています。除草剤も一切使わず、生産者の皆さんが手間と労力を惜しまず栽培したお米です。より手間ひまのかかったお米を味わっていただきましょう。

有機農業とは・・・

- ① 化学的に合成された肥料や農薬を使用しない
- ② 遺伝子組み換え技術を利用しない

環境への負荷をできる限り減らし、自然の循環機能により多様な生物を保全する農業生産の方法です。

大原小・猿沢小・大東小に、食に関する指導を行いました！

1月25日(金)に大東小学校1・2年生、1月29日(火)に大原小学校1・3年生、1月30日(水)に猿沢小学校6年生を対象とした食に関する指導を行いました。

★大東小1・2年生 ★大原小1年生 「やさいのひみつをしよう！」★



↑野菜には、「おなかの調子を整える」「風邪を予防する」「目の働きをよくする」「肌をきれいにする」「疲れをとる」などのパワーがあることを伝えました。苦手な野菜があっても、**まずは一口食べる勇氣☆**を持ってもらいたいです！

★猿沢小6年生「わたしたちの食事は、生活習慣病を防ぐことができるかな？」★



生活習慣病にならないために、野菜・きのこ・海藻を食べましょう！

↑生活習慣病は、食事、運動、睡眠などの生活習慣が原因で起こる病気です。今回は食事に注目してお話をしました。「好き嫌いをしない。」「野菜を残さず食べる。」など、今後の食生活に関する目標を立ててもらいました。

★大原小3年生「大豆はかせになろう！」★



←小学3年生の国語の教科書に掲載している「すかたをかえる大豆」の復習として、大豆から作られる18種類の加工食品とその栄養についての授業を行いました。「これからも大豆の勉強をして、もっと大豆はかせになりたい。」「こんなにたくさんの食品になっていたのは、初めて知った。大豆をもっと好きになって、もっと食べたい。」などの感想がありました。

栄養士からみなさんへ

あなたの生活習慣は大丈夫かな？

生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など
飲酒	肝障害 など

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。

長年の生活習慣を大人になってから変えることは難

しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。たかが肥満と考えずに、はやめの改善が必要です。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

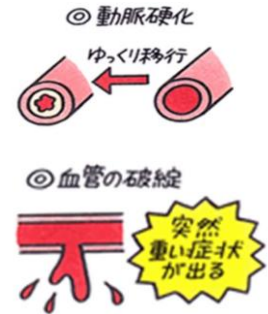
ちょっと知りたい

塩分のはなし

岩手県の塩分摂取量は全国平均よりも多く、子どもへの影響が懸念されます。子どもの頃からの薄味習慣で将来の生活習慣病を予防しましょう。家族全体の減塩に取り組んでみましょう。

▶なぜ、塩分をとり過ぎてはいけないか？

塩分の多い食生活が続くと、血圧が高くなります。ずっと血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、厚く、硬くなってしまいます。この血管が固くなった状態が動脈硬化で、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



▶1日あたりの塩分量は？

- 6～7歳
- 8～9歳
- 10～11歳
- 12歳～ 7～8g未満（大人と同じ）
（日本人の食事摂取基準 2015年版より）

▶意外と知らない食品の塩分量

- カップラーメン 1個
（汁ごと食べた場合）
- ポテトチップス 1袋(70g)
- ソーセージ 2本
- スポーツドリンク 500ml
- 食パン 6枚切 1枚

12・1月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	鶏肉	岩手県	米	一関市	トマトピューレ	日本、トルコ他	にんじん	一関市、青森県
厚削りかつお	鹿児島県・静岡県	豚肉	岩手県	麦	福井県	みかん	静岡県	玉ねぎ	北海道
煮干し	千葉県	ハム	カナダ	パン	岩手県	いよかん	長崎県	えのきだけ	新潟県
わかめ	三陸	ベーコン	岩手県	なたね油	一関市	りんご	一関市	ねぎ	一関市
茎わかめ	三陸	冷凍液卵	日本	こんにゃく	岩手県・群馬県	キムチ	日本	大根	一関市
しらす干し	福島県	鶏卵	奥州市	マカロニ	カナダ	なめこ	宮城県	きゅうり	高知県、宮城県
のり	宮城県	プレーンオムレツ	岩手県	じゃがいも	北海道	小松菜	一関市	しめじ	新潟県
かつおなまり節	鹿児島県	冷凍いか	ペルー	ごま	中南米	水菜	一関市	じゃがいも 男爵	北海道
さば	ノルウェー	春巻き	日本	米粉	岩手県	冷凍きぬさや	日本	ピーマン	岩手県、高知県
あじ	ニュージーランド	ささみフレーク	日本	くずきり	日本	つぼ漬け	日本	チンゲンサイ	一関市
赤魚	アラスカ	ウインナー	岩手県	白石うーめん	北米	パセリ	米国	もやし	福島県
ホキ	ニュージーランド	豆乳コロッケ	日本	油麩	北米	切干大根	宮城県	白菜	一関市
銀ひらす	ニュージーランド	メンチカツ	日本	春雨	鹿児島県、タイ	干しいたけ	日本	キャベツ	一関市
ヨーグルト	岩泉町	ワンタン	日本	小麦粉	岩手県	冷凍むぎ枝豆	九州	洗いごぼう	岩手県、青森県
スキムミルク	北海道	冷凍ベビーホタテ	北海道	乾燥パセリ	米国	冷凍ホールコーン	北海道	にら	千葉県、茨城県
チーズ	ニュージーランド	納豆	北米、宮城県	トマト缶	イタリア	冷凍里芋	九州	かぼちゃ	岩手県
生クリーム	一関市	チーズコロッケ	日本	りんごピューレ	岩手県	冷凍グリーンピース	北海道	里芋	一関市
冷凍ゆで大豆	岩手県	米粉めん	一関市	にんじんペースト	一関市	冷凍ブロッコリー	九州	赤ピーマン	韓国
豆腐	岩手県	ナン	北米	ソテーオニオン	北海道	冷凍里芋	九州	ほうれん草	一関市、岩手県
油揚げ	岩手県	もち玄米	日本	たけのこ水煮	和歌山・徳島	冷凍いんげん	北海道	セロリ	福岡県
生揚げ	岩手県	団子	一関市	レモン果汁	愛媛県	しょうが	日本	せり	岩手県
みそ	一関市	もち	一関市	ゆず果汁	埼玉県	にんにく	日本		

※12/3(月)、12/11(火)、12/19(水)、1/17(木)、1/22(火)、1/28(月)の給食を検査した結果、放射性物質はすべて不検出または基準値を下回る結果でした。詳しい結果は、一関市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。