



(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター H30.9.19 発行 【No.6】



2学期が始まって、1ヶ月が過ぎようとしています。もう、夏休みの生活リズムから学校生活リズムになったでしょうか？  
暑い日があったり、涼しい日があったりと体調を崩しやすい日が続いています。生活リズムを整えて、体調を崩さないように自己管理をしていきましょう。

## 平成30年度 学校給食試食会お知らせ

今年度も一関地域の各学校給食センターにおいて、学校給食の試食会を10月と12月に実施することとなりました。給食に関心のある方ならどなたでも参加していただける試食会です。個人でもグループでもお申し込みいただけますので、ぜひご参加ください。日程は次の通りです。【※印は、パンの日です】

実施日	会場	定員	内容
10月	11日	大東学校給食センター	20名
	12日	真滝学校給食センター	40名
	17日	西部学校給食センター	20名
		千厩学校給食センター	30名
	30日※	花泉学校給食センター	20名
	西部第二学校給食センター	30名	

10:30~11:00  
施設見学・説明  
・給食を作っている様子  
・調理機器等の説明  
・施設の概要説明  
・食育などのお話し

11:00~12:00  
給食の配膳と試食  
小学校高学年用 1食分  
(約750キロカロリー)

給食費：1食260円 ※当日集金します

※ 市民センターやホームページ等にチラシと申込書がありますので、詳しくはそちらをご覧ください。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

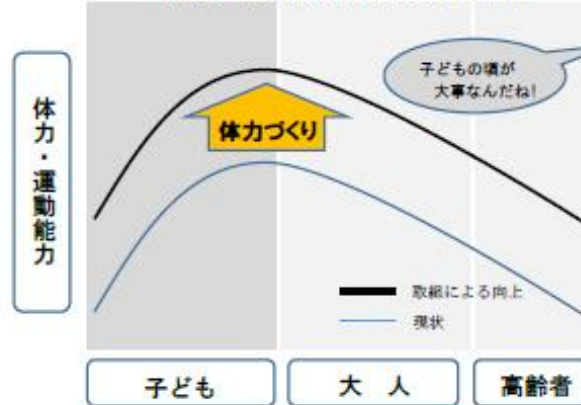
## 運動のはなし

1日60分以上運動をし、毎日朝食を食べ、睡眠時間を8時間以上とる子どもは、体力が高い傾向にあるよ！



体力・運動能力は子どもの時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。子どもの時期に運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。

体力・運動能力をのばそう！



▶めざせ金メダル!!



1日60分1週間チャレンジ!

歩いて登校、手伝い、外遊び、スポーツなど、「取組むこと」「1日の運動時間」を記録してみよう!

取組むこと	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
(例)なわとび							
合計時間	分	分	分	分	分	分	分

さあ！何分できたかな？

1週間の合計時間

分

420分以上 → やったね！さすが！君は金メダル  
300～419分 → すごいね！君は銀メダル  
300分未満 → がんばったね！君は銅メダル

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

いちにち

# 一日のスタートは、朝ごはんから！



朝ごはんには、脳や体を自覚めさせるという大切な役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査※1の平均正答率や体力テスト※2の体力合計点が高い傾向にある、という調査結果も報告されています。

一日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 朝ごはんの役割

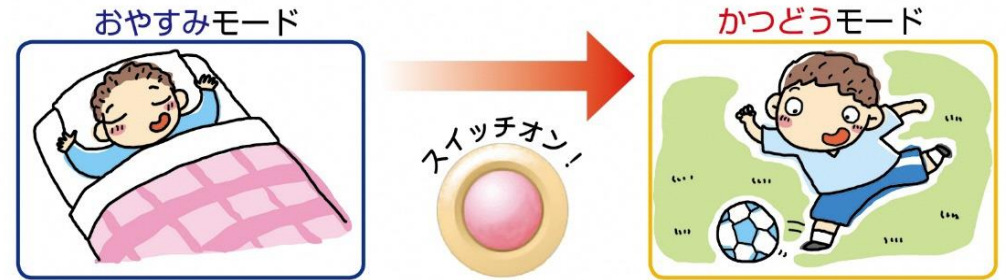
- 体温を上げ、体を自覚めさせてくれます
- 脳に栄養を補給して、集中力ができます
- 腸を刺激し、便を出しやすします



あさ

# 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！



# 子どもと一緒に家族で薄味習慣！～減塩給食で生活習慣病予防～

## ◆なぜ、減塩が必要なの？

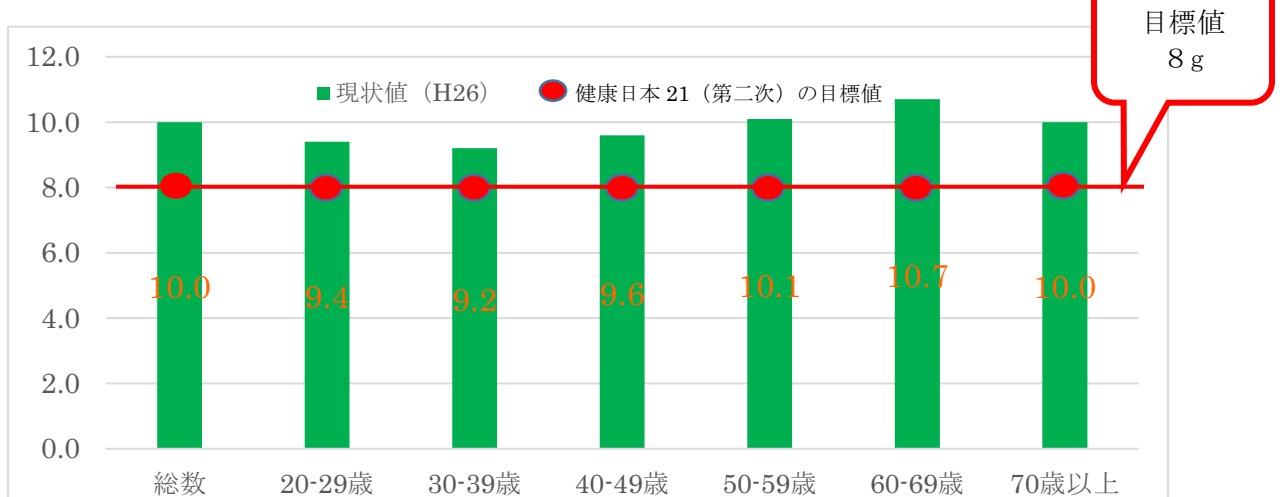
塩をとり過ぎると、血圧が上がって心臓病や脳血管疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜などを加えるなど、できることから減塩に取り組んで、徐々に薄味に慣れていきましょう。

学校給食では、こんな取り組みをしています。↓

- 子どもたちに薄味の大切さを給食や食に関する指導を通して伝えます。
- だしや地場産食材などで、薄味でおいしい給食を提供します。
- 減塩の大切さや工夫など家庭で役立つ情報を献立表等でお知らせします。

## ◆食塩摂取量の状況



厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会報告書」より