

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2018.8.17



楽しかった夏休みも終わり、二学期が始まりました。今年は西から東まで気温差がない位暑かった気がしますが、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る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

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。(＞\_＜)



- 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。

## 今月のクイズ

- Q1. 次のうち、うどんと原料が同じ麺はどれでしょう？ A. そば B. そうめん C. ビーファン
- Q2. ゴーヤは熟すとタネの色が変化します。何色になるでしょう？ A. 赤色 B. むらさき色 C. 黒色
- Q3. ピーマンは何語から付けられた名前でしょう？ A. 中国語 B. フランス語 C. スペイン語

【今月のクイズの答え】

- Q1. B (そうめん)  
Q2. A (赤色)  
Q3. B (フランス語)

【給食センターからのお願い】(ごはんの容器の返し方について)

今年度に入り、「ごはんの容器に異物(ねんど・チョーク・消しゴムのカス)が付いている」ことが多いため、給食のごはんを炊いている業者(岩手県パン工業組合)さんより「異物を付けないように気をつけていただきたい」との連絡がありました。



ごはんの容器にねんど・チョーク・消しゴムのカスが付いていると、(洗っても取れないまま見逃してしまうと)次回の食べるご飯に入ってしまう可能性があります。

パン組合さんでは、ご飯に異物が入らないように丁寧に確認をしてくれていますが、返ってくるごはん容器に異物がたくさん付いていると、作業がとても大変です。

異物を付けずに容器を返すようお願いいたします。

## 生活習慣病

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。



早寝



早起き



朝ごはん

おやつがたくさん食べられて幸せ♪



お子さんと一緒につくってみませんか  
8/20(月)の給食から「かぼちゃのそぼろ煮」

- ・かぼちゃ かぼちゃを一口大に切って洗う。
- ・鶏挽肉 かつおだしをとる。
- ・むき枝豆 鶏挽肉をほぐしながらだしで煮る
- ・砂糖 かぼちゃを加え、調味料で味を調整し、煮る。
- ・酒
- ・みりん むき枝豆を加えてさっと煮る。
- ・しょうゆ ※出始めのかぼちゃを使うと
- ・かつおだし おいしく出来ます。

