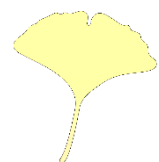


給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2018.9.28 (金)

目=視覚
色・形・大きさ

耳=聴覚
かんだときの音

鼻=嗅覚
におい・風味

舌=味覚
甘味・酸味・苦味・塩味

歯や舌=触覚
・うま味 (5つの基本味)

ぶどうや梨など、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのではありませんか？食べ過ぎを防ぐためにも一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは、満足感につながります。

子どもの「肥満」と「やせ」

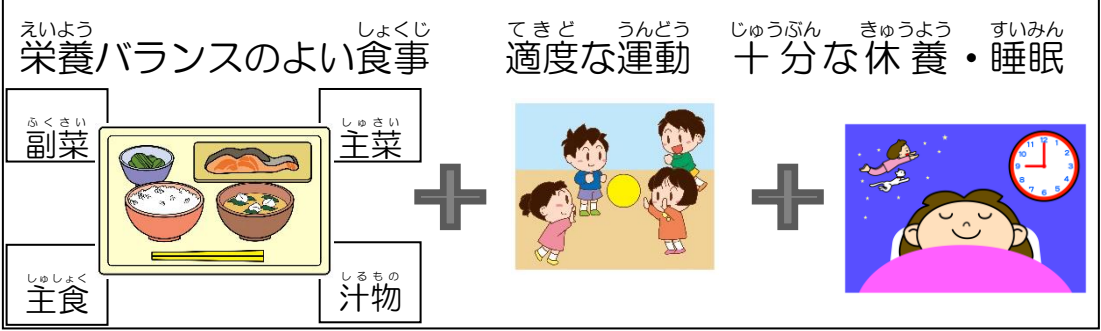
食生活の乱れによる「肥満」や生活習慣病の増加、若い女性の無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活を心がけることはとても大切です。

なぜ太るの？

食事からとっているI栄養-量が体に必要なI栄養-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

食事 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。
運動 ゲームや読書など室内で過ごすことが多い。



無理なダイエットをする...

食事抜き
〇〇だけ
ダイエット

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、できることから見直していきましょう。

平成30年度 学校給食試食会 お知らせ

今年度も10月と12月に、給食センターでの給食試食会を行います。
真滝学校給食センターでは、「10月12日(金)ごはんの日」と「12月11日(火)パンの日」の予定です。
午前10時半から11時頃まで調理室の見学(2階の窓から)と説明、午前11時から12時頃まで給食の配膳と試食の予定です。※給食費は、当日集金で260円です。
試食会の3週間前までに給食センターへ住所・氏名・電話番号・人数をご連絡いただくことになっておりますが、真滝学校給食センターでは、まだ定員になっておりませんので10日前までにご連絡いただければ(定員になっていない場合)対応可能です。ぜひご検討ください。
※ただし、申し込み後のキャンセルはいたしかねますのでご了承願います。



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！

今月のクイズ

- Q1、「主食」とは、おもにどんな食べ物から作られているでしょうか？ A、こめ・パン B、肉・魚 C、野菜・きのこ
- Q2、「主菜」とは、おもにどんな食べ物から作られているでしょうか？ A、こめ・パン B、肉・魚 C、野菜・きのこ
- Q3、「副菜」とは、おもにどんな食べ物から作られているでしょうか？ A、こめ・パン B、肉・魚 C、野菜・きのこ