

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2019.8.19

【給食センターからのお願い（ごはん箱について）】

一部の小学校の「ごはん箱（青い箱）」に、時々「たくさんのごはん粒がくっついた状態」で返ってくる場合があります。

ごはん箱にまで、ごはん粒がくっついていると、洗う作業に大変時間がかかり、困っております。（パン工業組合さんより）

ごはん箱には、ごはん粒を付けないようにご協力をお願いいたします。



夏休みも終わり、二期が始まりました。今年も西日本から北海道まで気温差がないほど暑かったように感じますが、どんな夏休みを過ごしましたか？

暑過ぎて、お湯を沸かしながら料理をするのもたいへんな時期ですが、エアコンや扇風機で台所も温度調節しながら、野菜もしっかり摂って、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

ちょっと気になる

生活習慣病



はやね



はやおき



あさごはん

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。



お子さんと一緒につくってみませんか
8/27（火）の給食から「豚肉のソテー」

- 豚肩ロース 玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、
- 酒 トマトは皮むきをしてざく切りに
- 玉ねぎ する。
- にんにく フライパンに、オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・トマト・調味料を
- トマト 入れて炒め、ソースを作る。
- オリーブ油 豚肩ロースをしっかりと焼く。
- ケチャップ 豚肩ロースにソースをかけて、
- 砂糖 豚肩ロースにソースをかけて、
- しょうゆ 出来上がり。

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。

将来

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。

- 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)

今月のクイズ

- Q1. 黒糖パンに入っているものは次のどれでしょうか？ A.黒砂糖 B.黒まめ C.黒ごま
- Q2. めかぶは、どの海藻の根もと部分でしょうか？ A.のり B.わかめ C.もずく
- Q3. なすに含まれている病気を予防してくれる栄養（色素）の名前は？ A.ナスニン B.リコピン C.アントシアニン

【今月のクイズの答え】

- Q1. A（黒砂糖）
- Q2. B（わかめ）
- Q3. A（ナスニン）