

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2019.10.15 (火)

め しかく  
目=視覚

いろ かたち おお  
色・形・大きさ

はな きゅうかく  
鼻=嗅覚

におい ふうみ  
におい・風味



みみ ちょうかく  
耳=聴覚

かんだときの音

した みかく  
舌=味覚

かんみ きんみ にがみ  
甘味・酸味・苦味  
えんみ うまみ  
・塩味・うま味  
(5つの基本味)

は した しょっかく  
歯や舌=触覚

おんど は したざわり からみ  
温度・歯ごたえ・舌触り・辛味・えぐみ・しびみ

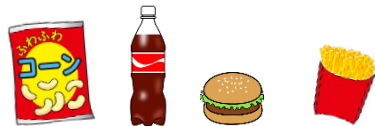
## 子どもの「肥満」と「やせ」

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、健康的な食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。



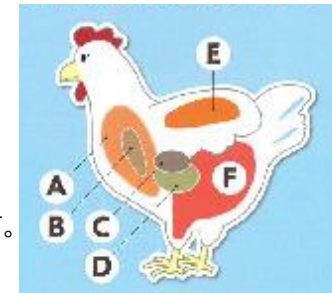
### 見直してみましょう

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。

【10月29日は『岩手とり肉の日』です】

岩手県のとり肉の生産量は、全国第3位です。※第1位は鹿児島県、第2位は宮崎県です。  
一関市のとり肉の生産量は、県内第4位です。※第1位は九戸村、第2位は洋野町、第3位は二戸市です。  
とり肉は、部位に様々な特徴があります。右下の図の

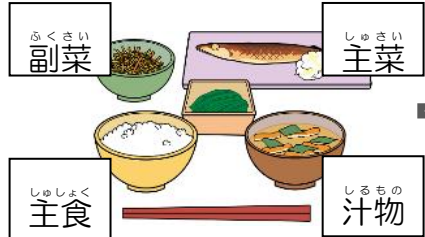
- Aは「むね肉（高タンパク低脂肪）」、
- Bは「ささみ（脂肪が最も少ない）」、
- Cは「きも（ビタミンA・B・B2・鉄分が豊富）」、
- Dは「すなぎも（鉄分が多く低カロリー）」、
- Eは「手羽もと・手羽なか・手羽さき（脂肪が程よくつき味にコクがある）」、
- Fは「もも肉（タンパク質が多く、肉の中に脂肪が入っており味にコクがある）」です。



給食では、全校ありの10月24日（木）が岩手とり肉の日給食で、メニューは、もも肉のごまみそ焼きです。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。

## 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！

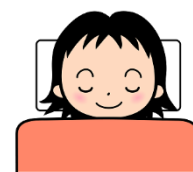
栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な休養・睡眠



無理な  
ダイエット  
をする  
と...



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。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。



## 今日のクイズ

- Q1. サンマの漁獲量が一番多い都道府県はどこでしょう？ A.北海道 B.千葉県 C.高知県
- Q2. タチウオは漢字で「太〇魚」、〇に入る漢字はどれでしょう？ A.刀 B.矢 C.銀
- Q3. 数字をごまかす意味で使われる「〇〇を読む」という言葉の〇に入る魚はどれでしょう？ A.ブリ B.タラ C.サバ

今月のクイズの答え

- Q1. A (北海道)  
Q2. A (刀)  
Q3. C (サバ)

