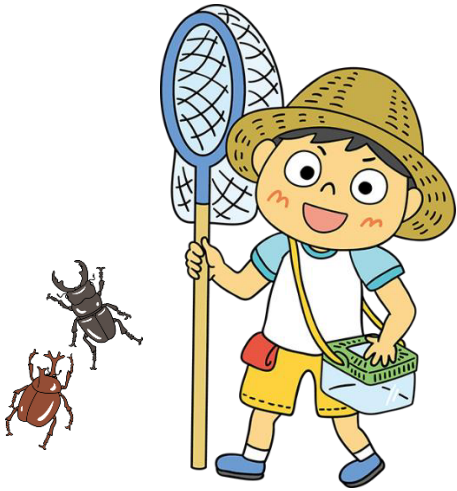


# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2020.8.19



夏休みも終わり、二学期が始まりました。今年は、重症化すると危険な新型ウィルスに感染しない・させないように、人が多いところや遠くの地域へ出かけることは控えていたことと思います。

運動不足になりがちな状況ですが、掃除（お風呂やトイレや玄関）や食事の支度（料理や食器洗い）などのお手伝いを積極的に行って、活動量を増やしましょう。

また、栄養バランスの良い食事をしっかり摂って抵抗力をつけておきましょう。

ちょっと気になる

～9月から献立表の紙が“ペーパーラボの再生紙（A3版）”に変わります～

ペーパーラボとは、使用済みの紙を再生紙にすることが出来る機械のことです。

この機械は、市役所の1階の市民の室（へや）の一番奥のガラス張りの部屋に設置されています。また、この機械は水を使わないで再生紙を作るそうです。

一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、1日7時間稼働した場合、A4版の紙に換算すると約6,400枚の古紙を入れると約5,000枚の再生紙が生産できます。生産速度は、1分間で12枚位作れるようです。

再生紙の色は、赤・青・黄・緑色系の全4色あります。

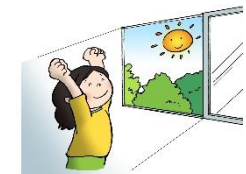
最初（9月分）は、緑色系の紙の予定です。

長期休みになると、ゴミが大量になりがちですが、ゴミを減らすための技術も身につけていきたいですね。

## 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

8/25（火）の給食から「ポパイサラダ」

- ・ほうれん草 ほうれん草・キャベツは、1～2cm幅に切る。コーンは、水を切る。
- ・コーン（缶） ほうれん草とキャベツは、さっと茹でて、流水で冷やしてから水をし
- ・しょうゆ っかり切っておく。
- ・油 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ・こしょう 野菜とドレッシングを和えて、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. 生活習慣病とは、何が深く関わって起きる病気でしょうか？

A.天気 B.年齢 C.生活習慣

Q2. 9月からの献立表の紙は何という機械で再生された紙でしょうか？

A.ペーパーラボ B.ペーパーライフ C.ペーパーライス

Q3. 給食に登場している一関のご当地B級グルメの料理名は、いちのせき〇〇〇焼き？

A.ハラミ（腹膜） B.ハツ（心臓） C.レバー（肝臓）

【答え】

Q1. C

Q2. A

Q3. A