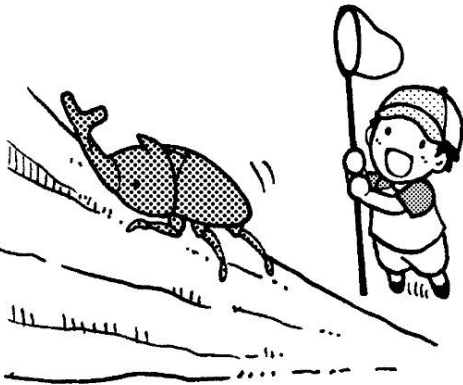


給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2021.8.19 (木)

夏休みも終わり、二学期が始まりました。
今年も気温が高い日が続いており、台所で料理するのも大変な時期ですが、市内では、たくさんのおいしい夏野菜が収穫されています。
一関地域の主力野菜は、「トマト、ピーマン、なす、きゅうり、ミニトマト」で、特に「トマトとなす」は、収穫量と作付け面積と出荷量が岩手県内で1位となっているそうです。
おいしい夏野菜をたくさん食べて元気に二学期もがんばりましょう。



ちょっと気になる

Q.お砂糖（さとう）は何からできているの？

小学校での食育授業の時に質問され、おもに「てん菜（さい）」という植物から作られているはずだと思います…と答えたのですが、正確な情報を砂糖を作っている会社のホームページを見て確認してみました。

日本では、国内消費量の3分の2を「輸入のサトウキビから作ったカンショトウ」から、3分の1を「北海道のてん菜（さい）」と「沖縄・鹿児島ของサトウキビ」から作っているようです。＊海外のサトウキビは、加工してから日本などに運ばれているそうです。
国内の砂糖の半分以上は、輸入のサトウキビから作ったカンショトウから出来ていました。

お砂糖が入っている食べ物は、おいしいですが食べすぎに気を付けましょう。

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。



お子さんと一緒につくってみませんか
8/27 (金)の給食から「ホイコーロー」

- ・ぶた肉 ①にんじん・ピーマンは、千切りに、はくさい・生しいたけは、1cm幅位に切ります。
- ・にんじん
- ・はくさい
- ・ピーマン ②温めたフライパンに油を入れて、おろししょうが・酒・豚肉を炒める。
- ・生しいたけ ③豚肉に火が通ったら、にんじん・しょうゆ・生しいたけを加えて炒める。
- ・油
- ・しょうゆ
- ・テンメンジャン ④③に火が通ったら、はくさい・トウバンジャン い・ピーマンをさっと炒めて
- ・オイスターソース 調味料を加え、味調整をして
- ・酒 ・おろししょうが 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います。



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、健康の為にどんなことに気をつけたらよいかなど、今年度も市の食育の重点内容となっています。

- 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. 一関の主力野菜は、トマト・ピーマン・きゅうり・ミニトマトと何でしょうか? A.にんじん B.なす C.だいこん
- Q2. 生活習慣病とは、ふだんの何が深く関わって起きる病気でしょうか? A.学習習慣 B.読書週間 C.生活習慣
- Q3. 国内の砂糖の半分以上は、何から出来ているのでしょうか? A.(海外の)サトウキビ B.とうもろこし C.すいか

【答え】

- Q1. B
- Q2. C
- Q3. A