

10月 給食だより

安中市学校栄養士会



よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、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? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかいしき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。

五感を使って味わおう

目=視覚 色・形・大きさ

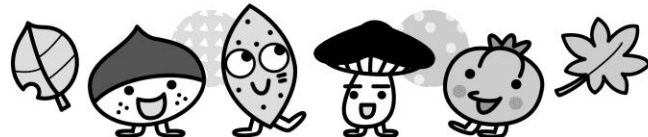
耳=聴覚 かなだときの音

鼻=嗅覚 におい・風味

舌=味覚 甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

歯や舌=触覚 温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



10月24日は学校給食ぐんまの日!

学校給食ぐんまの日は群馬の食材を積極的に活用した学校給食を提供することにより、子どもたちが地域の豊かな自然や生産・流通等に携わる人々への理解を深められるよう、群馬県教育委員会が平成13年に制定しました。



群馬県で多く生産されている作物

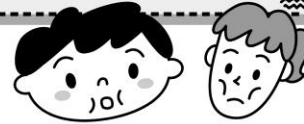
全国2位	キャベツ・きゅうり・ふき
全国3位	なす・レタス・ほうれんそう・ちんげんさい・はくさい
全国4位	スイートコーン・しゅんぎく
全国5位	ねぎ・やまいも・えだまめ・にら・ごぼう



10月24日のメニュー【地場産のものを活用した献立を考えました】

- ごはん(安中産のお米) ○ごまあえ(安中総合学園の小松菜)
- すき焼き煮(安中総合学園のごぼう・県産大豆を使った焼き豆腐)
- ぐんまのなっとう(県産大豆) ○牛乳(榛名牛乳) ○りんご

子どもの「肥満」と「やせ」



近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では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、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか?

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。

太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 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と...

食事抜き、〇〇だけダイエット、食べたものを吐くなど、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。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です!

栄養バランスのよい食事 + 適度な運動 + 十分な休養・睡眠

※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太ったり、やせていたりしても、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。