

10月給食だより

H29年度10月

岩出市学校給食共同調理場

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、旬の美味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に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

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味



舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しづみ



10月の献立より

「クマラスープ」

・・・クマラスープは、ニュージーランドの郷土料理です。クマラとは、さつまいものことで、ニュージーランドのさつまいもは、日本のさつまいもより甘くはありません。そのため、じゃがいもとさつまいもを入れて作ります。さつまいもの甘味があるほんのりまろやかなスープです。

「カラフルごま酢あえ」

・・・小松菜、もやし、炒りたまご、ハムで、色鮮やかなごま酢あえをします。小松菜は栄養価も高く、野菜の中ではカルシウムはトップクラスです。そして、ごまと酢には相乗効果があり、ごまに含まれるカルシウムが、酢と一緒ににとることにより、ごまだけを食するよりもカルシウムを多く体に取り込むことができます。また、小松菜には、成長期に不足しがちな鉄や、ビタミンもたくさん含んでいます。

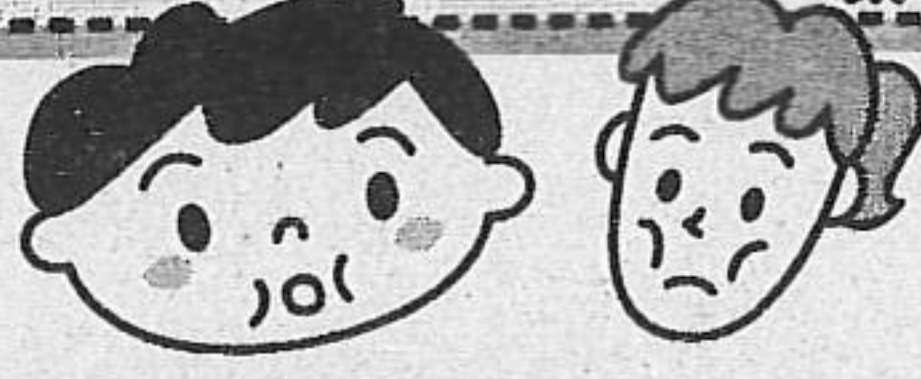
「切干し大根のハリハリあえ」

・・・ハリハリとは、口の中でかんだときに出る音が、「ハリハリ」と聞こえることからつけた名前です。切干し大根、きゅうり、ツナ、人参を使います。かめばかむほど、おいしいですよ。

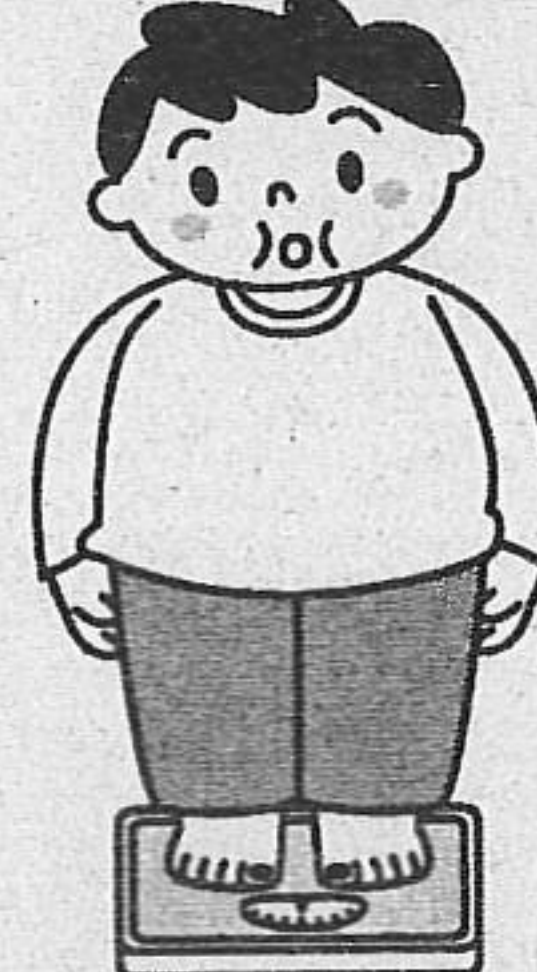
「お月見だんご」

・・・秋は1年で最も月がきれいに見える季節です。お月見には、豊作を願ってだんごやすずき、里芋や栗などのお供えをします。お月見だんごも地方によって、形が違ふんですよ。

子どもの「肥満」と「やせ」



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

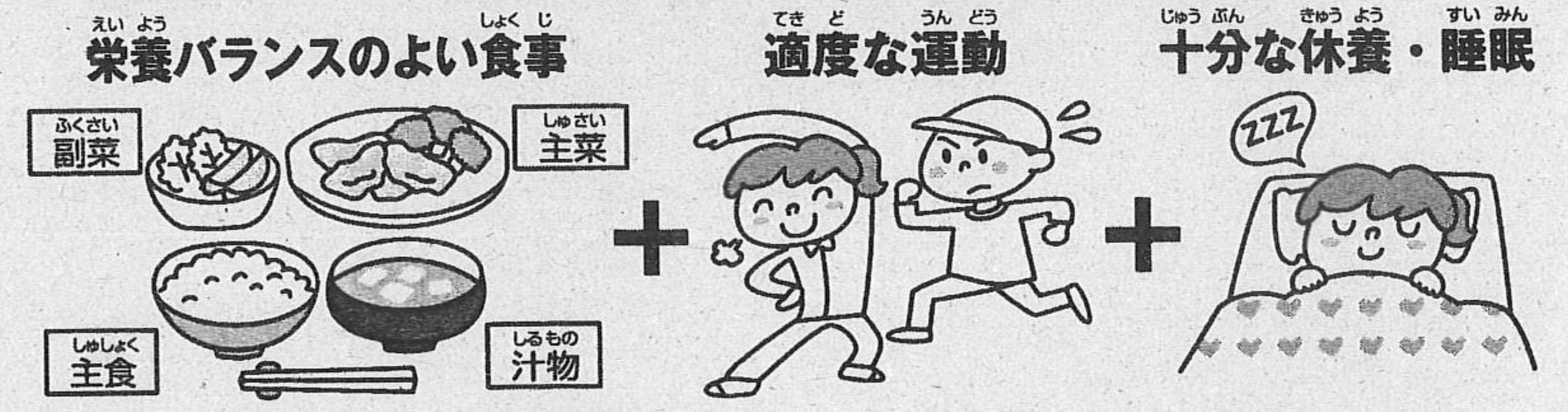
無理なダイエットをすると...



- 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が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!



※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。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

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。