

給食だより



平成25年10月 学校

10月の目標'

好き嫌いをなく何でも食べよう

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何を
 するにも良い季節となりました。
 また、実りの秋を迎え、給食でも秋の食材
 が盛りだくさんに登場します。自然の贈り
 物、秋の味覚を楽しみましょう。

すきらいを克服していろいろな食べ物にチャレンジ!

野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさま
 ざまな理由で、苦手な食材の上位にあが
 る野菜類。野菜に含まれるビタミン類や
 ミネラル類、食物繊維は不足しがちな成
 分なので、すこしでも食べられるものか
 ら食べる努力をしてみましょう。

きれいなも
 のを好きに
 なる方法

- ◆おいしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理してみる
- ◆大勢と一緒に食べる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛り付けを工夫する

かみごたえのあるきのこを食べよう!

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予
 防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量(いずれも生 100g)

生しいたけ	えのきたけ	ぶなしめじ	なめこ	エリンギ
3.5g	3.9g	3.7g	3.3g	4.3g

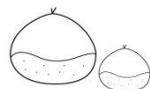
教科書の中からいただきます 四年生 国語 ごんぎつね より

ごんぎつねは、秋のお話です。

お話の中に、秋を感じる食べものや植物がたくさんでてきます。

ごんは、畑へ入っていもをほり散らしたり、とうがらしをむしり取ったり、うなぎをぬすんだり、いた
 ずらもたくさんしています。でも、兵十のお母さんが死んでしまったことを知って、自分のせいでう
 なぎを食べさせてあげることができなかったことに気づき、つみほろぼしに、毎日、くりや松たけを
 兵十の家に届けました。

今日は、秋の香りがいっぱいのかくりややつまいもやきのこが入ったごはんにしました。ごんのやさ
 しい気持ち、秋の情景を思い浮かべながらいただきます。



減塩について

茨城県の「健康いばらき21プラン」が新しくなり、今年度から5年間、この
 プランに基づき施策を進めていくことになっています。
 その中でも重点的に取り組む事項として、血圧対策が挙げられています。

1 高血圧がなぜ問題か



脳血管疾患(脳卒中
 など)
 茨城は全国ワースト
 男性 9位
 女性 5位

急性心筋梗塞
 茨城は全国ワースト
 男性 7位
 女性 5位

高
 血
 圧

食生活

塩分のとりすぎ
 野菜・果物が少ないなど

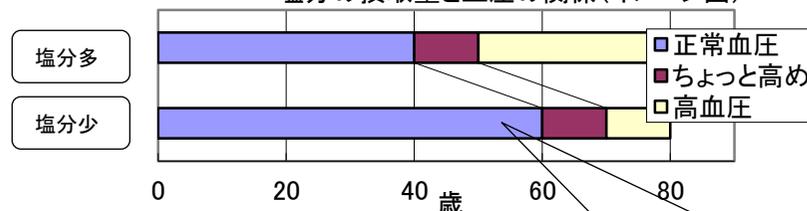
運動不足

飲酒

2 うす味だと高血圧にならないの?

血圧は加齢とともに上がっていきませんが、塩分の量が少ないとその上がり方が
 ゆるやかになり、正常血圧の期間が長くなることがわかっています。

塩分の摂取量と血圧の関係(イメージ図)



塩分が少ないと正常血圧の期間が長い!

3 子どものころから減塩を!

子どもが3歳当時のお母さんの肥満度が、将来の子どもの肥満度と血圧に関係
 することがわかりました。

子どもが3歳当時のお母さんの肥満度と、
 10年後の子どもの肥満・血圧の関係



10年後



肥満
 血圧高い 傾向