

11月給食だより

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

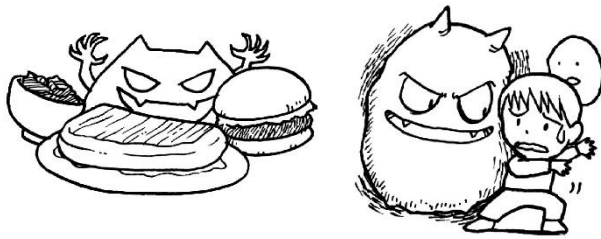
木の葉が色づき、日に日に秋が深まっています。急に冷え込み、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事で風邪やインフルエンザを予防しましょう。

11月の目標

食べものと健康について考えよう



子どもの生活習慣病が増えています！



最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っていたり、あるいは生活習慣病そのものにかかっている子どもの数が増えていることが報告されています。

こうした増加の原因には、食生活が深く関わっているといわれています。

生活習慣病を予防するために、家庭でも食事の面で次のことを心がけましょう。

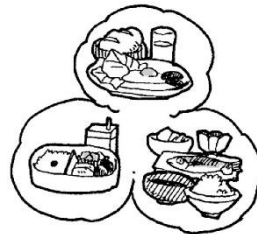
生活習慣病を防ぐ食事



子どもの頃からす味に慣れさせ、食塩をとりすぎないようにしましょう。



エネルギーの取り過ぎに注意しましょう。



一度に大食いせず、3回の食事を規則正しく食べましょう。



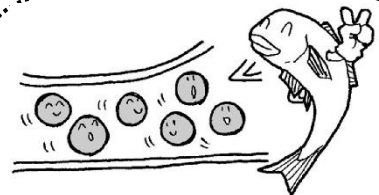
甘い菓子、清涼飲料水、果物を取りすぎないようにしましょう。



動物性脂肪をとりすぎないようにし、油を使う料理では、大豆、こめ、ごま、サフラワー油など植物油を使いましょう。



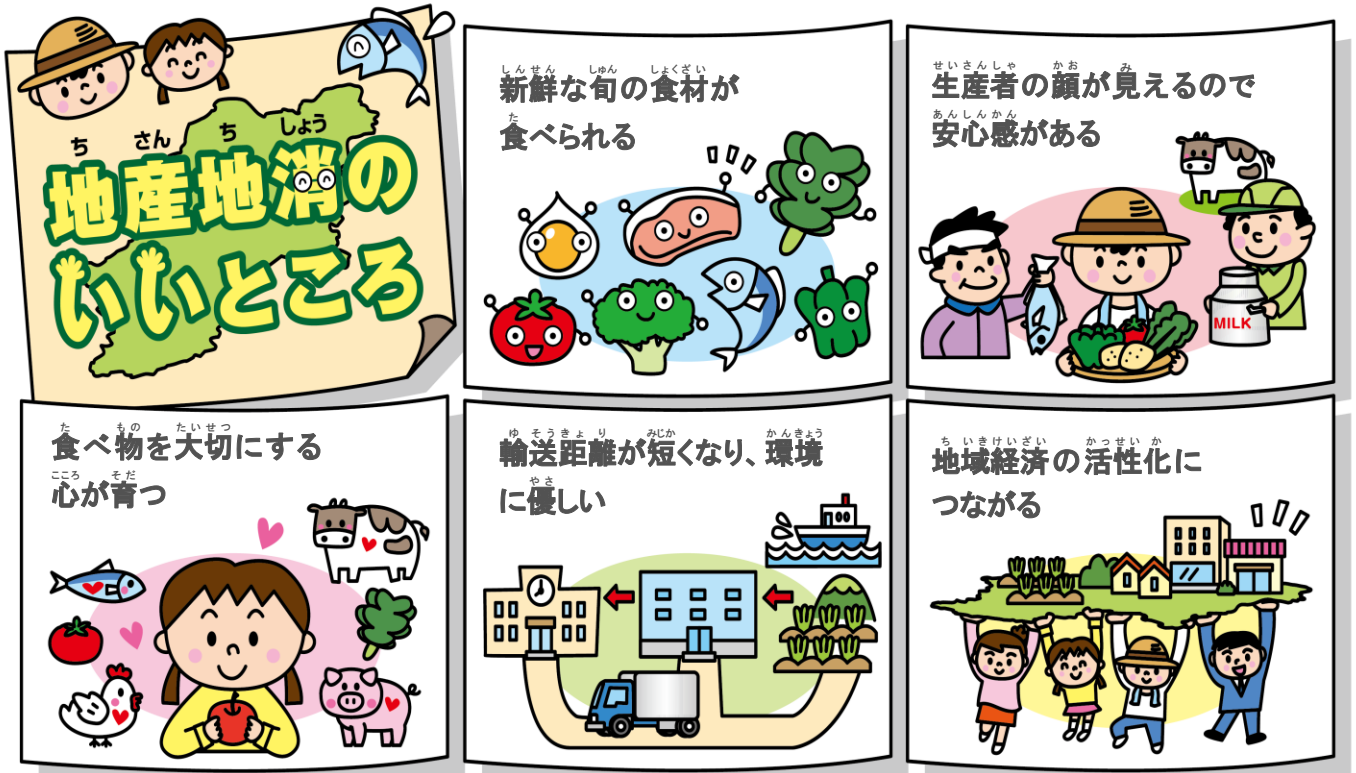
食物繊維をとりましょう。野菜、海藻、いもなどの繊維はコレステロール値を下げる働きがあります。



魚の油にはエイコサペンタエン酸という脂肪酸が含まれており、血中コレステロール値を下げ、血栓防止作用があります。(いわし、あじ、さんまなど青魚に多い)

きゅうしょく ちさんちしょう こころ
給食では地産地消を心がけています！

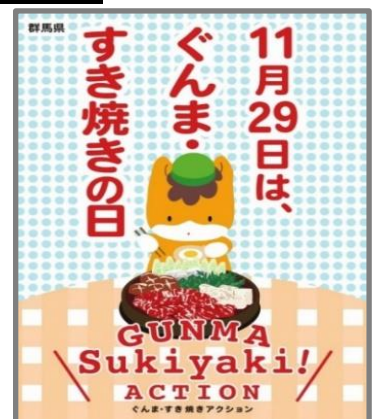
「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



た おうえん や ひ
食べて応援 ～11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」～

なが にっしょうじかん ほうふ みず ゆた とち めぐ ぐんまけん
 長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県ではさまざまな農産物が作られています。お肉も含め、白菜やしらたき、ねぎ、きのこ、春菊などすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品でそろえることができることから、「すき焼き自給率100%群馬県」をスローガンに県内産農産物をPRしています。

ぐんまけん
 群馬県では11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて、群馬県の農産物を応援しようという活動をおこなっています。ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きを食べ、地域でとれる農産物を応援しましょう！



【ぐんまのすきやき PV】