



給食だより



柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 6 29. 10. 12

試食会へのご参加ありがとうございました

柳沢小では、6年生が移動教室で不在になる期間を利用して、毎年全保護者対象に給食試食会を実施しています。今年度は、10月5日(木)に試食会を行い、29名の方々にご参加いただきました。ご多用の中、誠にありがとうございました。



当日は、栄養士が作成した「給食のしおり」をもとに、柳沢小学校の給食についてお話をさせていただきました。話の後に、実際の調理作業風景のビデオを上映し、給食室の中の様子を見ていただきました。ビデオを流しながら、親子給食の調理作業の流れや、細かい調理工程についても解説しました。

「いただきます」をした後に、本校の調理責任者である橋場チーフから当日の献立の調理説明をしてもらいました。食中毒を防止するために、くだものやミニトマト以外のほぼ全ての食材を加熱していることなども知っていただき、給食の衛生について安心していただけたのではないかと考えております。

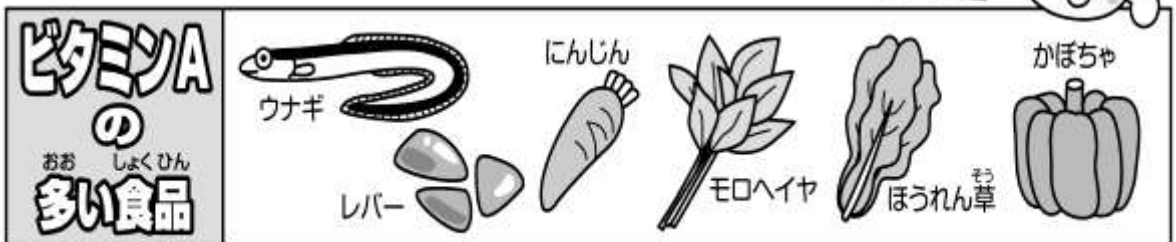
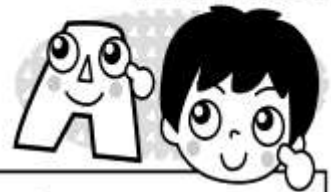
アンケートに書いていただいたご意見は、今後の給食作りの参考にさせていただきます。「だしがきいていて、おいしかったです。」「鰹の3色揚げが子供にも食べやすい味で、家でも作ってみたいと思いました。」「いつもありがとうございます。」など、嬉しいお言葉もたくさんいただき、子供たちのため、これからも安心安全でおいしい給食運営に努めていきたいと思っております。たくさんのご意見・ご感想、誠にありがとうございました。

10月10日は目のあいごデー

10月10日は「目の愛護（あいご）デー」でした。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子供では目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。

また、なすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は、目の疲労回復に役立つとされています。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れてもらえたらと思います。

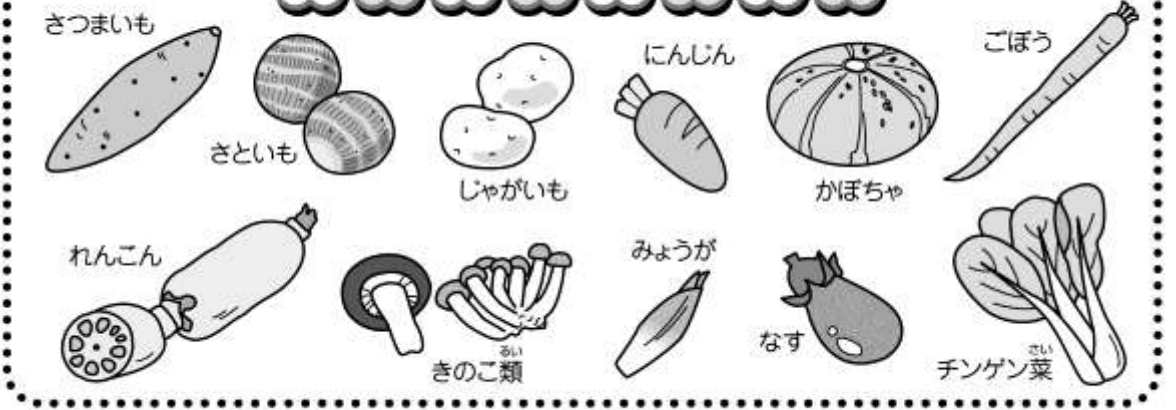
め たいせつ
目を大切に！



しゅん あじ
旬の味
あき や さい
秋野菜を
た
食べよう

秋は、多くの作物が収穫される実りの季節です。きのこ類は、ほとんどが人工的に栽培されているので、1年中出回りますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋だけなのです。高級食材の「マツタケ」は天然栽培でしか育たないため、秋の味覚の代表とされています。

あき や さい
秋に美味しい野菜

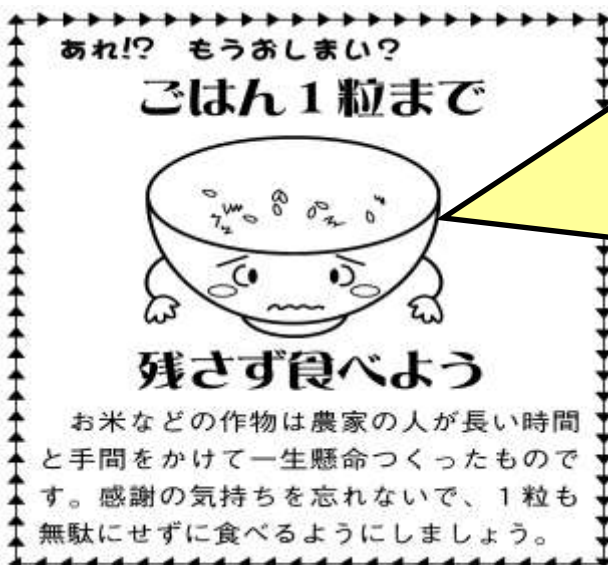


マナーを守って楽しく食べよう！

10月30日は「マナーの日」です！

今月の給食目標は、「マナーを守って楽しく食べよう！」です。マナーと言うと、堅苦しく思われがちですが、本来、食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。食事中は、『テーブルにひじをつかない』『その場にふさわしい話題を出す』『食べ物をそまつにしない』など、気をつけなければいけないマナーがたくさんあります。しかし、食事の度に、いろいろなことを注意し続けても食事がおいしく食べられなくなってしまいます。ご家庭では、短時間に、ポイントをしばって、少しずつでも子供たちに『食事のマナー』を教えていただければと思います。

給食の時間にも食事のマナーについて声かけを行っていますが、給食時間は準備や後片づけを含めた時間で、その時間内での個別指導まではなかなか行き着きません。給食を食べる回数は、1年間の食事回数の約1/6程度で、残りの5/6回は家庭での食事となります。学校では集団の食事マナーを学ぶことが中心となりますから、個人個人のマナー（おはしの持ち方や食べ方など）については、是非、ご家庭での協力をお願いいたします。



こんなことも大切なマナーです！子供たちを見ていると1年生から6年生まで、学年関係なく、きれいに食べている子と、お茶わんに、ごはんつぶがたくさん残ったままの子がいます。

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。これは大人だけの問題ではありません。子供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、ダイエット指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。子供のころから健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

なぜ、太るのでしょ？



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量を上回ると、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



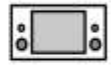
おやつ

スナック菓子をよく食べる、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



無理なダイエットをすると…



- ・食事を抜く
- ・〇〇〇だけダイエット
- ・食べたものをすぐ吐く



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があります。



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。



子供の食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太ってい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。