



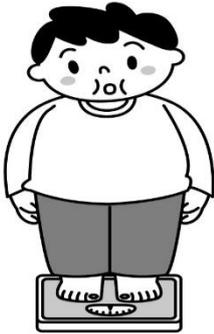
11月給食たより

平成29年11月10日

水上村学校給食センター

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。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけましょう。

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

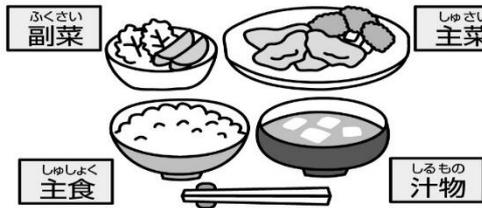


貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



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。

おにぎり給食！



10月27日に岩野小学校でおにぎり給食を実施しました。新米のおにぎりと温かい豚汁はとってもおいしく、子どもたちも大喜びでした。提供していただいたJA青壮年部・女性部、水上村役場のみなさんありがとうございました。





平成29年度 水上村学校給食センター

今月の注目食材

ごぼう

毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

ごぼうは千年以上も前に薬として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは、日本と朝鮮半島、台湾、中国の東北部の一部だけです。ヨーロッパやアメリカではハーブとして使われていました。そのため、少し前までは「日本人は木の根っこを食べている」と驚かされたそうです。しかし、今では、その香りや歯ごたえからフランス料理などにも使われ、食材として人気が高まっているそうです。

ごぼうは、野菜の中でもトップクラスといわれるほど食物繊維がたくさん入っています。食物繊維の多くは、水に溶けないもので、これは便の通りをよくします。一方、水に溶ける食物繊維もあって、これらはコレステロールや血糖値を上げないように働きます。ごぼうは2つのタイプの食物繊維をバランスよく含んでいます。



旬

(種類や気候によって違います)

11月~2月

熊本県の

主な産地は？

菊池地区

Q ごぼうにたくさん含まれる栄養素は次のうちどれでしょう？

球磨たんてい



クイズ

- ① 脂質
- ② 食物繊維
- ③ たんぱく質

② 食物繊維