



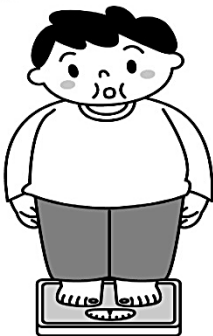
11月給食だより

平成30年11月9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

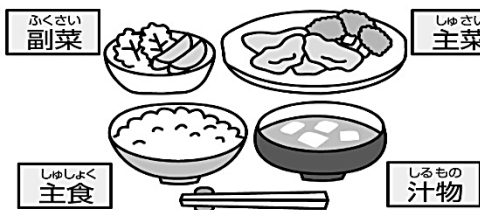


貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



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！



11月2日に岩野小学校でおにぎり給食を実施しました。ピカピカの新米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。



ふるさと

くま 球磨さんだより 11月号



平成30年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



さといも

まいつき にちぜんご
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。

◆さといもは貯蔵性がよく、1年中出回っていますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。

◆日本での主な産地は千葉県や埼玉県です。熊本県では西原、清和、矢部、人吉などで栽培されています。

◆さといもにはぬめりがありますが、このぬめりは「ガラクトン」と「ムチン」という成分によるものです。ガラクトンは動脈硬化を防ぎ、ムチンは胃や粘膜を丈夫にする働きがあります。カリウムもたくさん含まれているので、高血圧の予防にも効果的です。



☆ 旬（品種により違います）

9～12月

☆ 熊本県の主な産地は？

西原、清和、矢部、人吉

球磨たんてい



クイズ

Q さといものぬめりの成分はなんでしょう？

① ムチン ② モモルデシン ③ ガラクトン

③ ① ②