

給食だより 10月号

江東区立南砂中学校
井上 貴子

芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節になりました。そして、味覚の秋ならではの今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

生活習慣病って何だろう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。



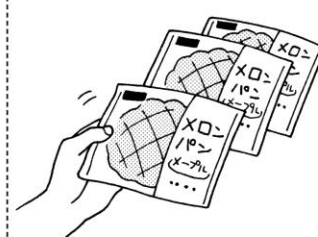
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？ そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

米を食べていますか？



米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしたいですね。また、ご飯はパンより、おかずを取り入れて一食分にした場合バランスが取れやすいようです。下図を参考にしてみましょう。南砂中の生徒は残食調査によるとごはんが苦手なようです。これを機会に考えてみてはどうでしょうか。

