

食育だより

令和元年度 3月号

今年度も残すところ、あとひと月となりました。卒業を控えている小学6年生や中学3年生は、残りの日々を大切に、友達や先生方と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期でもあります。ぜひご家庭で、お子さんと一緒にこの1年間の食生活を振り返り、健康について考える機会にしていきたいと思います。

生活習慣病を予防しよう～脂質編～

食育だより 2月号では、生活習慣病予防の食塩編でしたが、今月号は脂質のことについてお知らせします。

<脂質を摂り過ぎてしまうと…>

脂質はエネルギーのもとになるほか、細胞の膜など体の重要な部分の構成成分となって、健康を保つ働きをします。一方、特にバターや肉類などの動物性油脂やパーム油に多く含まれる飽和脂肪酸は、**摂り過ぎると肥満や心臓病（心筋梗塞）につながるリスクが高いため、特に注意が必要です。**



隠れた脂質に注意

クロワッサンやメロンパンなどの菓子パン



バターなどの油脂類を使用している場合が多い。

クリームパスタ
アイスクリーム



生クリームなどを使用しているので、脂質が多い。

カレーやシチューのルー



豚脂や牛脂、パーム油、バターなどを多く使って作られている。

脂質を抑えるコツ

【ひき肉】



赤身のひき肉にする

【鶏肉】



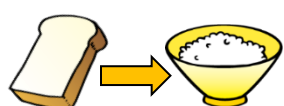
皮を取る

【ウインナー】



ゆでてから使う

【パンよりごはん】



ごはんは脂質が少ない

【ドレッシング】



ノンオイルドレッシングにする

防災給食を行いました



2月20日(木)に防災給食を行いました。地震などの大規模災害が起きた時の非常食を食べ、防災への意識を高めることを目的に行っています。9年前の東日本大震災では多くの方が被災し、十分な食事ができない状況が長く続きました。この「東日本大震災での経験や出来事を忘れずにいてほしい」という思いも防災給食には込められています。子どもたちは、非常食も意外と美味しいと話していたり、日頃から食べ物に感謝して食べたいと感じていました。

災害時学校給食用非常食「救給カレー」

温めても、そのままでも食べられます。中にはご飯も入っています。アレルギー特定原材料27品目不使用なので、アレルギーがあるお子さんでも安心して食べられます。



防災給食の様子



潮来小学校

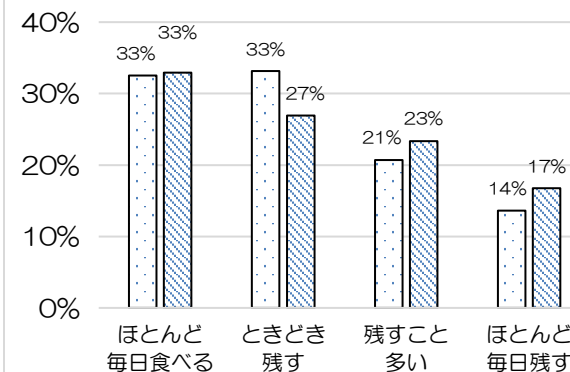


潮来第一中学校

食生活に関するアンケート結果（給食編）

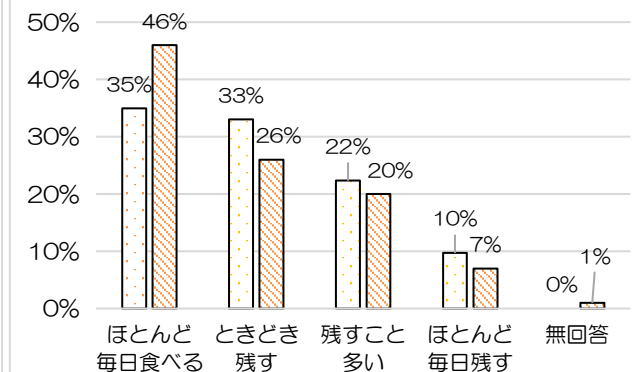
1月号では、朝食に関する項目の結果をお知らせしました。今月号は、給食の残食についての項目の結果をお知らせします。

給食を残さず食べていますか？（小学5年生）



□7月 □11月

給食を残さず食べていますか？（中学2年生）



□7月 □11月

7月に比べ11月は、小学校でも中学校でも給食を「ほとんど毎日食べる」人が増加しました。しかし、半数以上の方は給食を残すことが多いです。給食を残す理由として1番多いのは「苦手なものがあるから」です。ご家庭でも好き嫌いせず、何でもバランスよく食べることについてご協力よろしくお願いします。

1年間、学校給食運営ならびに食育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も、子どもたちの健全な食生活を実践できる力を育てていきたいと思っています。

新年度の給食は4月8日(水)から開始の予定です。

