

食育だより

平成26年度
2月

広島市立祇園中学校

2月に入り、寒さの厳しい日が続いています。3食しっかり食べて、寒さに負けない強い体を作りましょう。

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症進行にかかわる病気のことです。この生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。



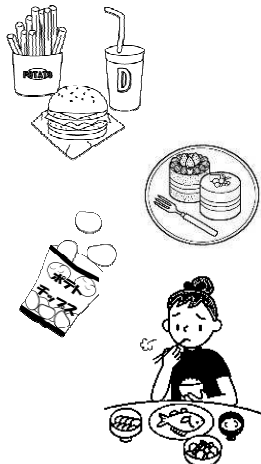
日本人の主な死因 = 生活習慣病

日本人の死因はがん、心臓病、脳卒中が上位をしめています。これら3つの死因はすべて生活習慣病といわれる病気です。子どもの頃に身についた食習慣や生活習慣は、大人になって急に変わることには難しいです。正しい生活習慣を今から身につけて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病をまねきやすい食生活は？

あてはまるものに☑をつけてみましょう。

- 朝食を食べないことが多い。
- のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い。
- ファーストフードが好きでよく食べる。
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- 食べるのが早い。
- 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- 煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- 魚より肉が好き。
- 夕食はおなかがいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。



☑が3つ以上あった人は要注意！食生活を見直してみましょう。

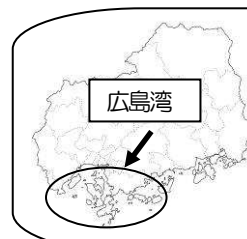
こうした食生活では栄養バランスがくずれ、生活習慣病をまねくことがあります。

給食情報

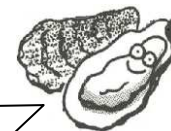


今月の地場産物は「ねぎ」「小松菜」「かき」「いよかん」です。ねぎは「いも煮」に、小松菜は「三色ソテー」に、かきは「かきのみぞれわん」に使用しています。

ねぎ	小松菜	かき	いよかん
広島市、尾道市 向原町、倉橋町	広島市（安佐南区）	広島湾	呉市、尾道市



かきの生産量は、広島県が日本一です。広島湾は多くの島に囲まれていて波がおだやかなこと、太田川の上流から運ばれる豊かな栄養分によって、かきのえさとなる植物プランクトンが良く育つため、かきの養殖がしやすいといわれています。



朝ごはんを作ってみよう



＜材料 4人分＞

- ごはん 茶碗4杯分
- 広島菜漬 80g
- ちりめんいりこ 大さじ1
- 梅干し 1個
- 白いりごま 小さじ1
- 油 適量

給食の献立から〈菜めし〉

＜作り方＞

- ①広島菜漬と梅干しを細かく刻む。
- ②油を熱し、ちりめんいりこを炒め、広島菜漬、梅干しを入れて混ぜる。
- ③仕上げに白いりごまを加える。
- ④炊いたごはん混ぜる。



祇園中学校の残食について ★1月★

◎人気メニュー◎

- ・中華そば、黒豆のはじき揚げ、おかかあえ (0%)
- ・栗きんとん
- ・ホキの天ぷら (0.04%)
- ・ポークビーンズ (0.07%)
- ・白菜の昆布あえ (0.1%)
- ・さばの竜田揚げ、野菜ソテー、呉の肉じゃが (0.2%)

◎残食が多かったメニュー◎

- ・紅白なます (3.5%)
- ・おむすび (3.3%)
- ・ししゃものから揚げ (2.8%)
- ・高野豆腐の塩め煮 (2.7%)
- ・切干大豆のごま炒め
- ・ひろしま汁
- ・だいこん飯 (2.4%)

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で屋敷を持参できない子どもに、おにきりと漬物を用意したのが始まりです。第二次世界大戦で中断されましたが、戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間です。

祇園中学校では、1月26日から30日を給食週間とし、クラスの給食時間の課題をポスターにして改善するよう努力したり、給食当番の服装点検をして決まりを守ることを習慣づけたりしています。給食室では、30日にオリジナル給食「パセリランチ」を作り、地場産物の祇園パセリを子どもたちに紹介しました。