

給食室より



## 感謝の気持ちでいただきます！ ★肥満について★

にいなめさい

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。

収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## ★食育の日★

10月の食育の日は、5歳児クラスへ行きました！

3色栄養をテーマに、赤、黄、緑の食品のそれぞれの働きについてのお話や、それぞれの色の食品はどんなものがあるかを説明しました。

最後にその日の給食の食材を紹介し、子どもたちに3色に分けてもらいました。バランスの良い食事について知ってもらういい機会になりました。



## 《肥満について》

津山市健康増進課によるアンケート結果によりますと、津山市の小学生の肥満が年々増加しているそうです。

肥満度20%以上の小学生が、岡山県と比べ津山市は2%多いようです。

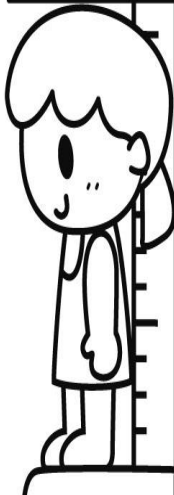
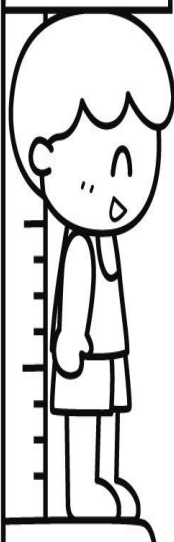
そこで津山市が、1歳6か月健診、3歳児健診で取り組んでいることとして、親子健康手帳にある『幼児の身長体重曲線』の活用です。ふつう(-15%超+15%未満)を外れる場合、栄養相談を必須としているそうです。

そして、肥満傾向にある子どもさんに次のような気をつけたい食習慣・生活習慣がありました。(アンケート結果による)

- よく噛んで食べていない
- 好き嫌いが多くて困る
- おやつ回数が1日に3回以上
- 起床時間が遅い
- 朝食を食べないことがある
- 野菜料理を食べる回数が少ない

これらの習慣を減らしていくことが肥満予防につながると考えられます。

肥満予防のため、バランスのよい食事を心がけ、生活習慣を見直してみましよう。



### ★サクサクごぼう★

材料(作りやすい量)

- ごぼう・・・1本分
- 片栗粉・・・大さじ1杯
- 揚げ油
- 濃口醤油・・・小さじ1杯
- 砂糖・・・小さじ2杯
- みりん・・・小さじ1杯

### 《作り方》

- ①ごぼうは皮をむき、3ミリ幅の斜めスライス切りにし、水に漬けてアクをとる。アクがとれたら水気をしっかり取り、片栗粉をまぶす
- ②①を170度の油でカラッと揚げる
- ③調味料を鍋に入れて沸かしてたれを作る
- ④②のごぼうにたれをからめる

★炒りごまをふっても美味しいよ！

