



食育だより

平成 30 年 10 月 15 日
佐世保市立宇久中学校

木の葉が色づき、秋の深まりを告げています。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめてしまうこの季節は、風邪をひきやすくなる時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけて過ごしてほしいと思います。

小中高合同食育講演会について

学校保健委員会の活動として、10月22日(月)宇久小学校体育館で食育講演会が実施されます。九州大学の比良松道一先生をお迎えして、「だから自炊なんだ!~これから大人になるあなたたちへ~」というテーマで講演をしていただくようになっています。子どもたちと一緒に参観できますので、保護者の方もぜひご参加ください。

11月20日(火)は自分で作るお弁当の日です

自立に向けての取組ということで、毎年自分で作るお弁当の日を実施しています。今年度は2回の実施を予定しています。第1回目は、11月20日(火)小中高合同の駅伝の日に合わせて、自分で作るお弁当の日を実施することになりました。小学生は自分でオリジナルおにぎりを作り、中学生はごはんなどの主食とおかずを1品自分で作るということで計画しています。今回は、手の込んだ料理ではなく、自分で作った弁当を小中高合同で感想を言い合いながら一緒に食べることで、料理の楽しさや弁当作りに自信を持たせることを目的としています。ご家庭でもご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

野菜をしっかりと食べましょう

10月10日が目の愛護デーということで、今月はキャロットポタージュやほうれん草のソテーなど、給食では目の働きを助ける緑黄色野菜をメインの料理を取り入れています。

野菜の摂取量の目安は1日 350g(10歳以上)ですが、平成28年度長崎県健康・栄養調査で、長崎県の野菜平均摂取量は、1日256gと100g近く少ないという結果がでています。特に、ファーストフードや出来合いのお弁当やでは野菜の量が不足しがちです。現代の日本は、炭水化物(糖質)・脂質が過剰傾向にあります。生活習慣病の予防のためには、炭水化物・脂質を減らして、ミネラルや食物繊維を多く含む野菜の摂取量を増やすことが大切です。

野菜の摂取量

1日分の目安は350g(10歳以上)



1食分の目安は

生野菜が両手1杯



ゆで野菜なら片手1杯



ファーストフードや出来合いのお弁当では野菜が不足しがちです。



野菜はこれだけ...



レタスが少量



野菜はこれだけ...



人参がひとかけ



野菜が足りない時には、サラダや和え物を加えるようにしましょう。

