

給食だより



平成25年10月 学校

10月の目標'

好き嫌いをなく何でも食べよう

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何を
 するにも良い季節となりました。
 また、実りの秋を迎え、給食でも秋の食材
 が盛りだくさんに登場します。自然の贈り
 物、秋の味覚を楽しみましょう。

すききらいを克服していろいろな食べ物にチャレンジ!

野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさま
 ざまな理由で、苦手な食材の上位にあが
 る野菜類。野菜に含まれるビタミン類や
 ミネラル類、食物繊維は不足しがちな成
 分なので、すこしでも食べられるものか
 ら食べる努力をしてみましょう。

きれいな
 ものを好きに
 なる方法

- ◆おいしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理してみる
- ◆大勢で一緒に食べる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛り付けを工夫する

かみごたえのあるきのこを食べよう!

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予
 防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量(いずれも生 100g)

生しいたけ	えのきたけ	ぶなしめじ	なめこ	エリンギ
3.5g	3.9g	3.7g	3.3g	4.3g

教科書には載っていない 身近な食品の話

主な産地

- 1位 茨城県
- 2位 熊本県
- 3位 愛媛県
- 4位 宮崎県
- 5位 岐阜県
 (平成22年生産量)

くりの旬は?

初夏にくりの花が咲
 き、秋に実が熟しま
 す。
 9月上旬から10月末
 までがくりの旬にな
 ります。

栄養

ビタミンC, ビタミン
 E, 鉄,
 カリウム, 食物繊維
効能
 高血圧予防, 貧血予防
 便秘改善, かぜ予防

栗の種類

筑波・丹沢・銀寄・
 石鎚・利平
 国見・岸根・伊吹・
 ぼろたん

減塩について

茨城県の「健康いばらき21プラン」が新しくなり、今年度から5年間、この
 プランに基づき施策を進めていくことになっています。
 その中でも重点的に取り組む事項として、血圧対策が挙げられています。

1 高血圧がなぜ問題か



脳血管疾患(脳卒中
 など)
 茨城は全国ワースト
 男性 9位
 女性 5位

急性心筋梗塞
 茨城は全国ワースト
 男性 7位
 女性 5位

高
 血
 圧

食生活

塩分のとりすぎ
 野菜・果物が少ないなど

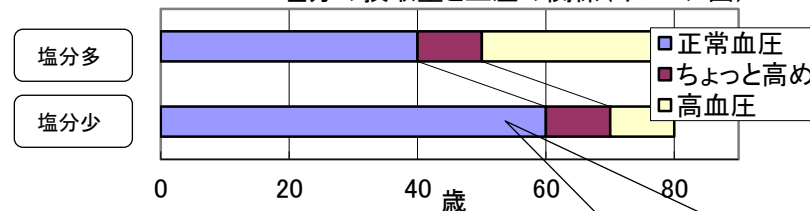
運動不足

飲酒

2 うす味だと高血圧にならないの?

血圧は加齢とともに上がっていきませんが、塩分の量が少ないとその上がり方が
 ゆるやかになり、正常血圧の期間が長くなることがわかっています。

塩分の摂取量と血圧の関係(イメージ図)



塩分が少ないと正常血圧の期間が長い!

3 子どものころから減塩を!

子どもが3歳当時のお母さんの肥満度が、将来の子どもの肥満度と血圧に関係
 することがわかりました。

子どもが3歳当時のお母さんの肥満度と、
 10年後の子どもの肥満・血圧の関係



10年後



肥満
 血圧高い 傾向