



給食だより
10月



松前町学校給食センター

秋も深まってきました。スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。秋は美味しい食べ物がたくさんありますね。学校給食にも秋が旬の食材や秋色いっぱいの季節感がたっぷりの献立が登場します。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしていきたいですね。

今月の給食目標

食生活の見直しをしよう

子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっています。これは、大人だけの問題だけではなく、小中学生にもみられる傾向です。子どもの肥満は、成人肥満につながりやすく、生活習慣病を発症する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養が不足し、健康への影響が心配されています。今の食事が10年後、20年後の体に大きく影響してきます。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

太ってしまうのは？



こんな食生活、していませんか？

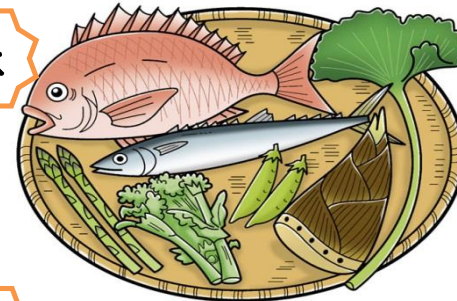
<p>朝ごはんが菓子パンやお菓子</p>	<p>早食いや流し食べ</p>	<p>スナック菓子やファストフードのとりすぎ (脂質・糖分・塩分のとりすぎ)</p>
----------------------	-----------------	--

やせるために食事を抜いたり、〇〇だけダイエットなどの不規則な食生活をする、貧血や骨粗しょう症につながります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあり、たいへん危険です。

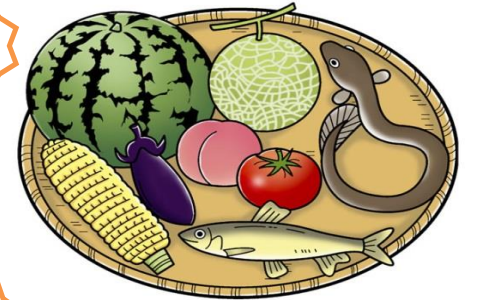
旬の味覚を味わおう

旬とは、その食べ物がたくさん収穫されるうえに1年のうちでもっともおいしくて栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中、手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみませんか？

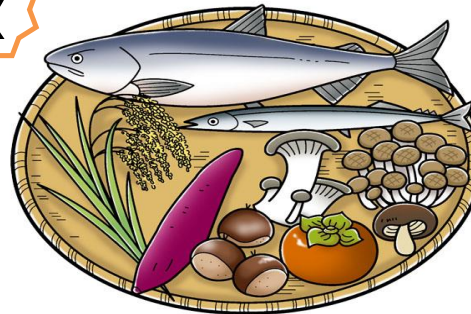
春



夏



秋



冬



食べ物を味わって食べています

味には甘い、辛い、すっぱい、苦いなどがあり、それぞれの味が複雑にからみ合って、おいしさを感じています。また「おいしい」と感じるのは、舌で感じる味だけでなく、見た目や香りなどいろいろなことが関係しています。そのほか、食べているときの環境や雰囲気、自分の体調などにより「おいしさ」の感じ方は変わります。

ただ食べるだけではなく、どんな味がするのか意識して食べてみませんか？

カスタード和え

〈材料〉4人分
さつまいも 中半本
りんご 1/4個
みかん (缶詰) 50g
カスタードクリーム 100g
生クリーム 大さじ1

〈作り方〉

- ① さつまいもは、角切りにして蒸すかゆでる。
- ② りんごは、いちよう切りにする。
- ③ カスタードクリームと生クリームを均一になるように混ぜる。
- ④ ①②③を和える。

季節によって果物を変えて楽しめます♡

伊予高校 1年生
上田 果穂さんが考えてくれた献立です
10月26日に登場♪