

# 2月給食だより

昭和村学校給食センター  
TEL 24-6210

日ごとに光が増し、春の気配を感じさせる今日この頃ですが、まだまだ寒さも厳しく健康管理には十分気をつけましょう。朝ごはんを食べると体も温まり、脳も勉強を始めるための準備が出来ます。朝食抜きでは、体温も上がらず体も寒く眠気が出てしまいます。

朝食はしっかり食べて登校しましょう。

2月の目標.....  
食べ物と健康について知ろう



## 徹底比較!! 給食 VS ファストフード バランスくらべ

### 給食

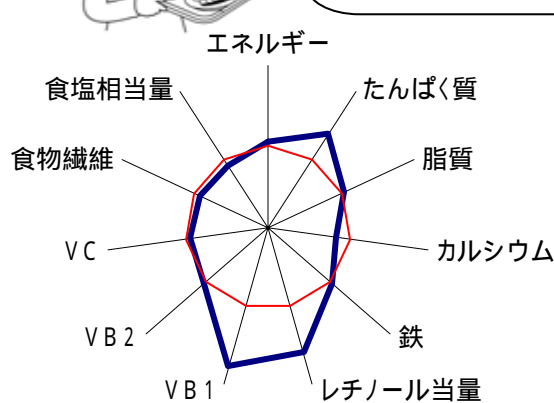


- ・ごはん
- ・牛乳
- ・てりやきハンバーグ
- ・金時豆
- ・磯あえ
- ・のっぺい汁

### ファストフード



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料



給食は一食に必要な栄養素がほぼ満たされ、バランスよく作られています。ファストフードは、同じくハンバーグを使用していても、成長期に必要なたんぱく質や、カルシウム・鉄・ビタミンなど大切な栄養素が不足して、脂質のとりすぎになっています。



### 給食とファストフードの違いは?

給食は、「主食 + 主菜 + 副菜 + 汁もの(飲みもの)」がそろったバランスの良い食事です!

《給食でチェック!》

- 主食**: 黄の食品が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。      ごはん
- 主菜**: 赤の食品が多く含まれていて、体を作るもとになります。      てりやきハンバーグ
- 副菜**: 緑の食品が多く含まれていて、体の調子を整えます。      金時豆・磯あえ
- 汁もの(飲みもの)**: 水分補給の他に、足りない栄養素を補います。      のっぺい汁・牛乳

ファストフードは脂質が多く副菜となる野菜が少ないためバランスがくずれがちです。ファストフードを食べる時は、ポテトではなくサラダを、炭酸飲料ではなく牛乳を選びましょう!



みんなの成長に必要な栄養素がギッシリつまっています! 毎日しっかり飲みましょう!!

## バランスのくずれた食事をつづけると...

脂質や塩分、糖質などのとりすぎや、ビタミン、ミネラル、食物繊維の不足など、バランスのくずれた食事を続けると生活習慣病の原因になります。長寿で有名な沖縄県でも、ファストフードをたくさん食べてきた年代では、生活習慣病が多く見られ、平均寿命が下がってきたともいわれています。

好き嫌いが多く、ファストフードやインスタント食品などをよく食べる、味の濃い食べものが好きという人は気をつけましょう!



## 日本型食生活の力

日本が世界の中でも長寿国なのは食生活にその一因があると言われています! 主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜、汁もの(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた一汁二菜または一汁三菜(一汁二菜にさらに副菜を追加した食事)と呼ばれる食事を「日本型食生活」といい、私達の食生活の基本となっており、世界中から注目されています。みなさんも日本型食生活を見直してみましょう!

### ごはんが中心の



### 日本型食生活



## 休日の昼食 だけ?

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に昼食は、おにぎりやカップめん、菓子パンなど、主食だけになりがちで、栄養バランスが偏ってしまいます。朝昼晩の三食すべての食事の中で、赤・緑・黄色の三色の食品を摂取できるように、主食+主菜+副菜+汁ものがそろったバランスのよい食事を心がけよう!



## 朝ごはんは食べているけど...

朝ごはんアンケートの結果から、本村では朝ごはんを毎日食べる児童生徒は96%でした。また、朝ごはんの内容を見てみると、主食を食べている人は99%、主菜を食べている人は59%、副菜を食べている人は67%であり、主食のみになりがちで、栄養バランスが偏っています。9月の給食だよりにも掲載したように、主食のみでは、脳にエネルギーを与えることができても脳を働かせ記憶させるということは難しいということがわかっています。賢くなるためにも、主食+主菜+副菜+汁ものがそろったバランスの良い朝食を食べましょう!

~ 給食週間中試食会を実施しました。大勢の方にご参加いただき好評でした。~

(1月26~28日まで) 生産者の皆さんにも好評

「給食の始りは?...初めて知ったよ」  
「給食はこんなふうにしてできるんだね」  
掲示物にも熱心に目を向けていただきました



「体験給食にお母さんと」



役場のHPで給食の様子を見ることができます 昭和村役場 公共施設 学校給食センター