



給食だより

令和6年度

10月号



〈毎月19日は食育の日〉 〈早寝早起き朝ごはん〉

指宿学校給食センター

青い空、さわやかな秋風が吹き渡る季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。実りの多いこの季節は、美味しい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。また、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスの良い食事に心がけ、健康管理に気をつけましょう。



子どもの時から生活習慣病の予防を！



がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。生活習慣病を予防するために、ご家庭でも食事の面で、次のことに心がけてください。

脂肪のとりすぎを避けるため、料理は和風、洋風、中華風などいろいろ組み合わせるようにする。



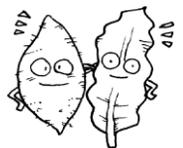
肥満予防のため、砂糖の入った菓子や清涼飲料水を取りすぎないようにする。



体に大切なビタミンを補うため、野菜、とくに緑黄色野菜を毎日たっぷりと食べるようにする。



食物繊維を多く含む、いも類、海藻類もしっかり食べるようにする。



よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

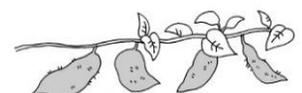


★鹿児島県産黒豚肉の日★

9日(水)は、鹿児島県産の黒豚肉を使用した「香草炒め」が登場します。この黒豚肉は指宿市内のお肉屋さん(肉の上高原さん)から提供していただいたものです。感謝しながら味わって食べましょう。

★指宿「旬」野菜の日★

今月の指宿「旬」野菜の日は「さつまいも」です。17日(木)に「さつまいもと豚肉の煮物」として登場します。



なぜ、よくかむことは大切な？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくなり、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。