

1月の給食だより

平成24年度
青海中学校

学校給食週間: 1月20日(日)~26日(土)までの1週間

※新潟県では、例年給食記念日の24日を含む日曜日から土曜日までの1週間としています。

今月は、学校給食週間があります。今年度のテーマは「世界の米料理」です。日本人はお米を主食としていますが、お米を食べるのは日本人だけでなく、世界の半数の人がお米を食べているそうです。同じお米でも国や地域によって料理の仕方や食べ方はいろいろで、他の国の人たちがどんなお米料理を食べているのか、ぜひこの機会に知ってください。

1月の目標:感謝の気持ちをもって食事をしよう!

皆さんは、日本が世界一の残飯大国なのを知っていますか?

世界では、飢餓が原因で1日に4~5万人(1年間に1500万人以上)の人が亡くなっており、そのうち7割以上が子どもたちです。「飢餓」になるのは、食糧が十分につくられていないからではありません。穀物は年間23億トン生産されています。これは世界中の人が生きていくのに必要な量のおよそ2倍になります。日本の食品の約6割は、世界から輸入したものです。実は日本は、毎日3000万食の食料を廃棄しています。この原因として、食料の買い過ぎ、料理の作り過ぎ、そして、口に合わないものは食べずに廃棄する、などが考えられます。

考えてみてください。食料自給率が約4割と極端に低く、約6割を輸入している日本が食べ残しをしているのです。私たちは年間5800万トンの食糧を輸入しながら、その3分の1(1940万トン)を捨てています。これは、3000万人分(途上国の5000万人分)の年間食料に匹敵しています。そして、日本の食品廃棄の実に半分以上にあたる1000万トンが家庭から捨てられているのです。

「食べ残しをしない」「買い過ぎない」まずは、始められることからやってみましょう。食べ物や作って下さる多くの方々に感謝して……。<参考:「忍び寄る食糧危機」高木善之>



◆お知らせ◆

米の消費拡大と生徒の健康増進を目的に、3学期から主食の回数が変更となります。

ごはん週4回、パン・めん類が隔週1回です。また、パンの製造業者が、山崎製パンからナカシマへ、めんの製造業者が、富山県の石川製麺から上越市の上原製麺へ変更となります。

生活習慣病予防は今から

○生活習慣病とは?

生活習慣病とは、毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気のことです。糖尿病・脳卒中・心臓病・高脂血症・高血圧・肥満などがそうです。日本人の死亡原因の3分の2近くを占め、1分に約一人の人が生活習慣病で亡くなっています。

○生活習慣病予防には“日本型食生活”がおすすめ!

生活習慣病を予防するためには、毎日の食事内容が重要です。現代の食事は加工食品が増え、脂肪を多く含んだやわらかい食品が好まれるようになっていきます。食べやすいもの、好きなものばかりに偏らないよう、バランスのよい食事を3食きちんと摂りましょう。



交互に食べましょう

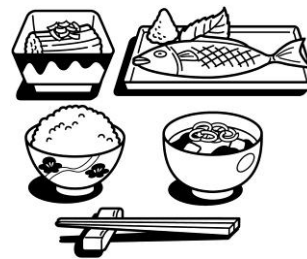
ごはんとおかずを交互に食べる習慣は、偏りなく食べることにつながり、たんぱく質、脂肪の摂りすぎを抑えることができます。

うす味に慣れましょう

みそ・しょうゆの風味を生かし、うす味で素材のうま味を引き出しましょう。

かみごたえのあるものを

大豆・小魚・こんにゃく・海藻など、かみごたえのあるものは、血液をサラサラにする・食べすぎや歯周病を予防する・脳を活性化するなどの効果があります。



旬を味わいましょう

季節の海・山・野・川の多くの食材を取り入れ、旬の味を楽しみましょう。旬の食材は味もよく、栄養価も高くなっています。

動物性の脂肪は上手に摂りましょう

バター・ラードなど動物性脂肪の使う量を減らし、脂肪の多い肉類は蒸す・焼くなどの調理法で余分な油を摂らないよう工夫しましょう。

魚を食べましょう

いわしや鯖・さんまなどの青背の魚の脂肪にはコレステロールが血管につくのを抑え、動脈硬化を予防するEPA(エイパ°オI酸)や、脳の働きをよくする働きがあるDHA(ド°Jハ°オI酸)が多く含まれています。

食物繊維を摂りましょう

食物繊維には、便通をよくする・食べすぎを防ぐ・体の害になるものを吸収させないなどの働きがあります。ごぼう・こんにゃく・いもなどに多く含まれます。