食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 7年　2月
嵐山町学校給食センター

２月３日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい季節です。栄養バランスのとれた食事で元気に寒さを乗り切りましょう！

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

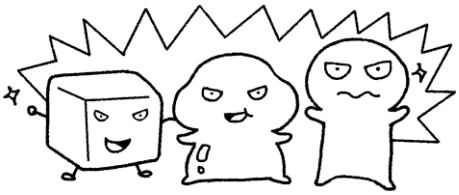
高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

世界味めぐり カナダ

毎月の食育の日に、
世界の食文化を紹介します!
今月は、自然豊かなカナダです

カナダは、北アメリカ大陸の北半分に位置する自然豊かな国です。移民を多く受け入れている多民族多文化の国のため、様々な国の食文化が混在しています。

カナダでは、多くの港や河口にサーモンが遡上してくるため、サーモンを使った料理がたくさんあります。18日の給食では、サーモンの入ったチャウダーが出ます。また、カナダの代表的な料理のプーティンが出ます。フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた料理です。カナダは、メープルシロップが特産なので、メープルシロップを使ったジャムを付けました。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつなどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

給食では、ほぼ毎日牛乳が出ていますが、残りがとても多い状況です。特に寒い時期になると、飲まない児童生徒が増える傾向にあります。
カルシウム不足は、成長・健康維持に大きく影響するので、ご家庭でも、牛乳を飲んだり、カルシウムをしっかりとることを意識しましょう