



# 給食センター掲示板



11月のテーマ「感謝の気持ちを持って食べよう」

11月23日は「勤労感謝の日」です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」という日です。給食も、多くの人たちのお世話になってできています。今月は、「感謝」について考えます。

## 感謝の心を大切に!

### ★毎日、心配をしないで「食べ物」を頂けることへの感謝!

コンビニエンスストアやファストフード、ファミリーレストランなどのおかげで、私たちの生活はとても便利になりました。好きな時に好きなものが食べられ、飢餓感を感じる機会も少ないですね。そして、スパゲティー、ピロシキ、ナンなど、いろいろな国の料理を楽しむこともできます。

しかし、世界人口60億人のうち、約8億3000万人の人たちが栄養不足、全世界で7人に1人が飢餓状態にあります。

### ★命を頂いていることへの感謝!

普段、何気なく食べている肉、魚、野菜、果物は、すべて命あるものです。私たちは動物や植物の命のおかげで自分たちの命をはぐくむことができるのです。



### ★食にかかわる人々に感謝!

私たちが食べるまでには、生産者、流通業者、料理を作る人など、多くの人の手が必要です。



## 地産地消とは・・・

地域で取れた農産物を地域で消費しようとする取り組みのことです。そうすることで・・・

- ①消費者のニーズに合わせた農産物の生産や新鮮な農産物の消費につながります。
- ②生産者と消費者の交流を図ることで、食育の機会や、食文化の継承につながります。
- ③流通コストが削減され、地球温暖化などの環境問題に貢献できます。

### 学校給食では・・・

県内産の食材や旬の食材を使うこと、ご飯を中心にした日本型の食事することを大切に、地産地消に努めています。

米、小麦粉、大豆、県内産物などは、県・市町村・J Aから、牛乳は国から一部助成を受けています。



「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて!

みんな

## 楽しく食育!

メタボ対策、健康な体づくりのためには、栄養のバランスを考えて食事することが不可欠で、自分の目安量を知ることが大切です。今回は、1日に食べる量の目安を自分の手に載るだけの量を基準に考える「手量り栄養法」を紹介します。

一般的に背の高い人は手のひらも大きく、必要なカロリーも多いので、自分の手のひらを量り代わりに使うのがこの方法です。

### 主食・・・ご飯

自分の手のひらに入のお茶わんの大きさと、朝、昼、晩1膳ずつ、きちんと取りましょう。



パンの場合は手を広げた大きさ・手の厚みで、うどん・そば・スパゲティなどはご飯と同じ量です。

### 主菜・・・肉、魚、卵、豆腐

肉と魚は手のひらの厚み、脂の多い肉は指を付けて、脂の少ない肉は指を広げた大きさです。豆腐は手のひらの2倍の厚さです。



## 手量り栄養法



朝は消化の良い卵や納豆などの大豆製品を、昼は腹持ちの良い肉を、夜はタンパク質や不飽和脂肪酸の多い魚と豆腐にすると組み立てやすくなります。

### 副菜・・・野菜、イモ類



両手 1 杯の緑黄色野菜



両手 2 杯のそのほかの野菜



野菜は1日に両手3杯が必要です。これで300g～350g取ることができます。1回に両手1杯の野菜を使うとだいたい100gになります。料理にすると小鉢に2つ、品良く盛り付けたくらいです。

ここに、ジャガイモ・サトイモ・サツマイモなどのイモ類を、手を「グー」にしたくらい大きさと取りましょう。イモ類は安定したビタミンCと便秘予防の繊維がたっぷり入っています。

次回は・・・手量り栄養法の続きを紹介します。