

きゅうしょくだより

2021年度
NO.6 9.27
藤白台小学校

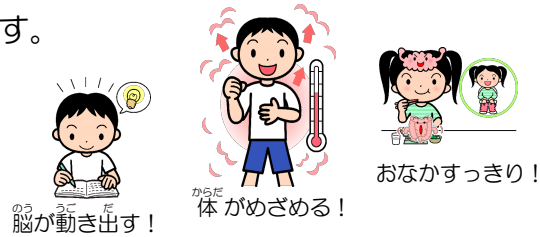
〈給食2学期の目標：マナーを守ってすききらいなく食べよう〉

前半・後半で食べる給食で始まった2学期ですが、今はみんなで食べられるようになりましたね。黙食・黙飲は引き続きそのままです。準備も食事も静かにしましょう。

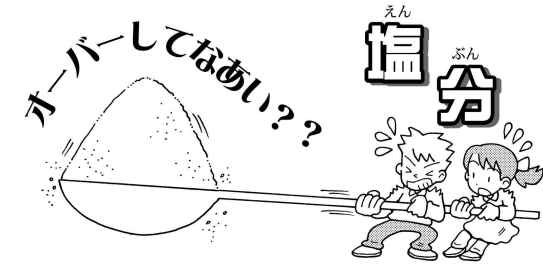
早寝・早起き・朝ごはんで2学期も元気に過ごそう！

夏休みの宿題、朝ごはんカレンダー、みなさんががんばりましたね。次号に朝ごはんカレンダーの感想をのせます。

朝ごはん
1日を元気にスタート！



生活習慣病予防



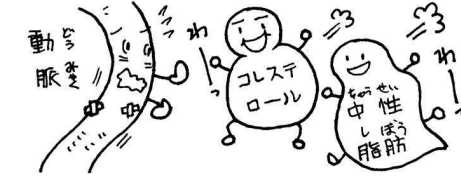
Q塩分をとりすぎるとどんな病気になるの？

A. 高血圧や胃がんになりやすいといわれます。中でも、もっとも患者数の多い病気が高血圧です。高血圧とは血管に強い圧力がかかりすぎている状態をいい、目立った自覚症状がないことが特徴です。放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、肝臓病などの合併症を引き起こすおそれがあります。



Qどうしてほかの病気にもかかるの？

A. 高血圧が続くと、常に動脈に高い圧力をかけて血液が流れているため、動脈の内側に傷がつき、コレステロールや中性脂肪などがしみ込んでしまいます。それにより、動脈がもろくなり、血液中の成分が動脈の内側にたまり狭くなってしまいます。すると、血液が流れにくくなるため、心臓がさらに高い圧力をかけて血液を送りだそうとし、症状が悪化してしまうのです。



生活習慣病を招く

こんな生活習慣に要注意！



濃い味つけが好き



ソース・しょうゆ・塩などの調味料をたっぷりかける



野菜や果物が苦手



ラーメンやうどんの汁を全部飲む



夜食や間食をよく食べる



朝ごはんを食べない

9月は食生活改善普及運動月間です。

「健康寿命を延ばそう」のスローガンのもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、次の3つを目標とした食生活の改善に向けて全国で取り組みを行っています。

① 野菜摂取量を増やす

② 食塩摂取量を減らす

③ 牛乳・乳製品の摂取習慣に

吹田市では今年度、「②食塩摂取量を減らす」に注目しています。学校給食でも学校給食摂取基準の食塩摂取量は、今年度から厳しい基準になりました。

給食における食塩の適切な摂取量（10～11歳の児童）
令和2年度：2.5g未満 → 令和3年度：2.0g未満

このため、学校給食でも食塩の摂取量を減らす工夫をしています。

＜取り組みの一例＞

- ・ 出汁の削り節の量を増やし、出汁をしっかりとかかせ食塩の使用量を減らしています。
- ・ 野菜の下茹でに塩は使っていません。

食育のすすめ キャッチフレーズ
入選 おめでとう

入賞 1年 たばた げんたさん

なにかなあ きょうのきゅうしょくなにかなあ

3年 出口 玖仁未さん

食べ物をきれいに食べる ロスなくす

5年 林 遼太郎さん

もう少し がまんだがまん 黙食だ

食育のすすめ キャッチフレーズ
藤白セレクトに選ばれました
おめでとう

よくできたで賞

1年 くぼ ゆうせいさん えいようを しっかりとってまけないぞ

すごいで賞

1年 さんぼんすが ぜんさん せかいいち まいにち100てん ママのごはん

けんこうで賞

3年 にい田 ほのかさん 朝 昼 ばん しっかりえいよう といましょう

勝つで賞

4年 久保 絢愛さん おいしいな コロナもにげて えがお勝つ!

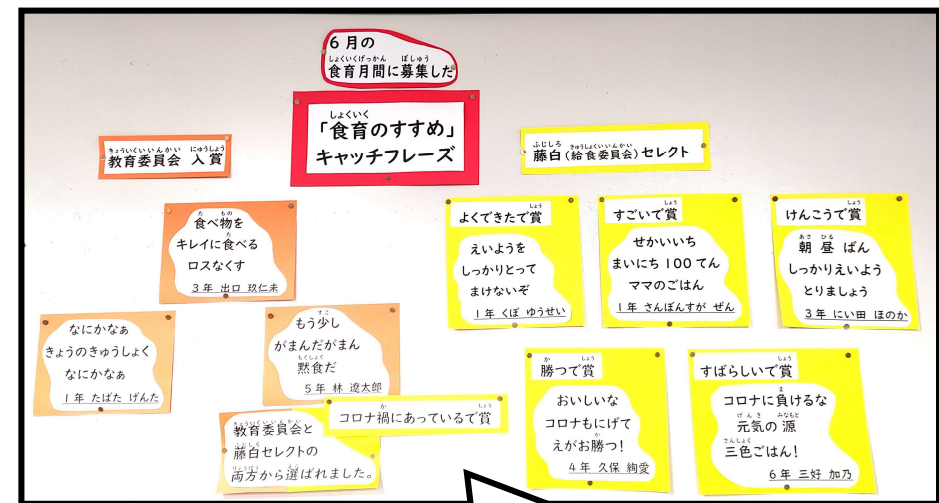
コロナ禍にあっていて賞

5年 林 遼太郎さん もう少し がまんだがまん 黙食だ

すばらしいで賞

6年 三好 加乃さん コロナに負けるな 元気の源 三色ごはん!

ダブル受賞です



はいぜんしつうえ 配膳室上にけい示しています。

すいたしきょういんかい ぼしゅう 吹田市教育委員会 募集のキャッチフレーズですが、
きゅうしょくいんかい 給食委員会のメンバーでも すてきな作品を選びました。

その名も

ふじしろ 藤白セレクト

★賞の名前も考えました

