

地産楽食



発行：袋井学校給食センター 49-0105

浅羽学校給食センター 23-3049

中部学校給食センター 44-3231

生活習慣病予防講座を実施しています

袋井市では健康づくり課と学校給食センターが協力して、毎年、小学5年生と中学2年生を対象に生活習慣病予防講座を実施しています。

「生活習慣病」ってどんな病気？

生活習慣病は、食べ過ぎや食習慣の偏り、運動不足、睡眠不足、夜型の生活などの生活習慣が原因となって発症する糖尿病や高血圧、がん、脳出血、心筋梗塞などの病気のことです。



袋井市では、特定健診を受けている人の3人に2人が糖尿病予備軍と診断されています。

生活習慣病予防講座では、糖尿病の原因の一つである「糖のとり方」について学習しています。

自分の食べたおやつのお砂糖の量を計算し、1日にとってよい砂糖の量と比較し、どのようにしたら改善できるか、意見を出しあい1週間実践します。

- 「砂糖の少ないものを食べる」
- 「飲み物は水にする」
- 「お菓子を食べ過ぎない」
- 「おやつを食べない」
- 「おやつにせんべいを食べる」
- 「成分表で砂糖の量を確認する」
- 「給食をしっかり食べる」
- などの意見ができました。



また、おやつはお菓子ではなく、楽しみの一つと考え、摂りすぎないことが大切です。チーズ、ヨーグルト、果物、おにぎり、サンドイッチ等もおすすめのおやつです。

『親の生活習慣＝子どもの生活習慣』になると言われています。

子どもは、周りの影響を受けやすいものです。また、子ども自身が食環境を作ることは困難です。家族みんなで、家族の生活習慣、食習慣について見直すことが大切です。



給食センタートピック

姉妹都市「塩尻市」・友好都市「岩沼市」にちなんだ料理が給食に登場します。

姉妹都市「長野県塩尻市」

塩尻市を発祥とするご当地グルメ「山賊焼き」が給食に登場します。「山賊焼き」とは、とり肉をニンニクのきいたタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げたものです。

〈浅羽センターで提供した塩尻市の給食〉



友好都市「宮城県岩沼市」

中部学校給食センターでは、宮城県の特産物「油麩」を使った「油麩のたまごとじ」が、袋井・浅羽学校給食センターでは、宮城県の特産物の野菜、豆腐や油揚げなどを入れて煮込んだ料理「おくずかけ」が登場します。

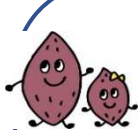
〈中部センターで提供した岩沼市の給食〉



〈袋井センターで提供した岩沼市の給食〉



※昨年度、各センターで提供した給食の写真です。



袋井旬の食材＊『さつまいも』

秋に旬を迎える袋井産のさつまいもが、給食でも登場します。

さつまいもは、食物繊維や加熱に強いビタミンCが豊富に含まれています。皮には抗酸化作用を持つポリフェノールが含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。



今月のレシピ

「さつまいものレモンハニー煮」

〈材料〉 4人分

- ・さつまいも 300g
- (A) 水 200ml
- (A) はちみつ 大さじ2
- (A) 塩 少々
- ・レモン汁 大さじ2

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋に①、(A)を入れて中火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら弱火にして煮汁が半量になるまで5分ほど煮る。
- ④ レモン汁を加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮て、火から下ろす。
- ⑤ 器に盛りつけて完成。



※1歳未満の子がいる場合には、はちみつを砂糖に替えましょう。