

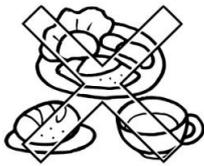


健康に良い食事のとり方を考えよう

私たちの体は、食べることによって活動のためのエネルギーを得て、体を作っています。健康な体を作るためには、生活リズムをととのえ、食事のバランスを整えることが大切です。子どものうちに作られた食習慣を、将来大人になってから改善するのは難しいものです。今から意識して、生涯健康で過ごせるような食習慣を作りましょう！

生活習慣病を招きやすい食生活とは？

朝食を食べないことが多い



一日三食食べず
食事をめくことがある



好き嫌いが多く、とる食品に
偏りがある



間食にスナック菓子や甘い
ものをたくさん食べてしまう



よく噛んで食べず、早食い
である



味の濃いもの、脂っこいもの
を好んで食べる



夜遅くまで起きていて夜食を
食べることが多い



のどが渴いたら、清涼飲料水
を飲むことが多い



野菜はあまり食べない



★このような食生活を送っている人は要注意！！

このままでは、栄養バランスが崩れたり、肥満になったり、生活習慣病を招く可能性も考えられます。もう一度自分の食生活を見直してみましょう。

生活習慣病とは？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分などのとりすぎなどの生活習慣が続くことが原因となって肥満を招いたり、やがて、がんや心臓病、動脈硬化、糖尿病、高血圧などの病気を引き起こすことがあります。このように生活習慣の乱れが原因となって起こる病気を「生活習慣病」といいます。昔は大人がかかる病気だったので「成人病」と呼ばれていましたが、今は子どもにも見られるようになったため、生活習慣病という呼び名に改められました。



生活習慣病を防ぐためのポイント

1. 一日三食 きちんと食べよう



2. 脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう



3. 野菜や果物をしっかりとろう



給食室での職場体験



2年生の職場体験学習で1月17日～19日の3日間、給食室に1名の生徒が給食調理、食器洗浄など、日頃調理員さんが行っている仕事を体験しました。

ふだん食べている給食が、どのようにして作られているかを学ぶ良い機会となったようです。



スープの肉団子を作っている様子。



餃子を作っている様子。
給食のぎょうざは直径12.5cmの大判の皮にたっぷりの具を入れるので包むのが大変です。



パンを揚げています。

給食食材の放射性物質検査について

我孫子市内の小中学校では、学校給食で使用する食材に含まれる放射性物質について、教育委員会が「簡易型検査機器」を用いて次の通り実施しています。

- ◎ 給食食材の放射性物質検査（事前検査）は、市全体で月に約50品目（市内共同購入品および各学校からの要望品から選定）実施しており、また我孫子産野菜については、市農政課で測定検査を行っています。検査の結果放射性物質が検出された場合（放射性ヨウ素または放射性セシウム134と137の合計値がどちらか20ベクレル/kg以上の場合）、その食材は給食で使用しません。
- ◎ 給食一食分の放射性物質事後検査は、各学校月1回実施します。本校では2月3日の給食を検査する予定です。

※ 各校ホームページにて、毎日の主な給食使用食材の産地を公表しています。