

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、食事だけではなく運動や睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいいます。特に現代の食生活は、脂質や糖質、塩分などが多く、野菜や海藻などが少ない食事になっています。このような食事を続けていると日本の三大死因である「がん」「血管疾患」「心疾患」になるリスクも高くなっていきます。これらの病気は、現代の食生活と深く関与しているので、バランスの良い食生活に見直すことにより生活習慣病予防になります。また、生活習慣を大人になってから変えるのは難しいと言われています。健康の保持増進のためにも、子どもの頃から理想的な食事・運動・睡眠の習慣を身に付けて予防しましょう。

1日350gの野菜を食べて健康になろう！

生活習慣病予防のためにも野菜を成人で1日あたり350g以上食べることが必要だと言われています。しかし、平成28年度の「国民健康・栄養調査」によると愛知県の1日の平均野菜摂取量は、男性229g・女性238gと全国で最下位でした。健康のためにも普段の食事から野菜を食べる量を増やしていきましょう。



☆☆2月20日(月)はビストロおぶちゃん給食メニューの日☆☆



大府市では、地産地消と食育の推進を目的に「こども料理コンクール ビストロおぶちゃん」を開催しています。今年度は野菜をしっかりと食べて元気な体をつくるために、3種類以上の野菜を使った「私のナンバーワン朝ベジ料理」を市内の小中学生を対象に募集しました。多数の応募の中から、給食メニュー賞に選ばれた中村晏菜さん(共和西小5年)中村温子さん(保護者)の『冬野菜の甘辛ソースいため』を給食用にアレンジして、2月20日(月)に市内小・中学校・保育園の給食で実施します。

なお、コンクールのグランプリ賞・こらび庵賞、準グランプリ賞は次の方々です。

☆グランプリ賞・こらび庵賞(ダブル受賞) 『冬野菜のみそチーズトースト』

浅田 舞桜さん(吉田小6年)(保護者 浅田 愛さん)

☆準グランプリ賞 『小かぶのオートミールおじや』

山田 隼颯さん(共和西小5年)(保護者 山田 洋子さん)

☆おぶちゃん賞 『体ポカポカ酒かす豆乳ちゃんぽん』

今 大和さん(石ヶ瀬小5年)(保護者 今 智慧さん)

『根菜の和風とろろチーズ焼き』

本田 斗馬さん(共長小5年)(保護者 本田 織絵さん)

『秋冬野菜の和風おろしオムレツ』

和泉 夏帆さん(共和西小5年)(保護者 和泉 裕美さん)

毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」です。



オートミール



酒粕



れんこん



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は欠食扱いとし、給食費をいたしません。