

食育だより

令和3年9月号

大牟田市中学校給食センター

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



日本は世界でトップレベルの睡眠不足の国！？

生活習慣で大切なことは、食事だけではありません。健康には睡眠も関係しています。2011年に行われた睡眠時間の国際調査によると、15歳～64歳の日本人の睡眠時間は7時間43分で、韓国(7時間41分)や、ノルウェー(7時間43分)とほぼ並んで世界トップレベルの短さであることが分かっています。スマートフォンやインターネットの普及と利用が拡大した影響で、睡眠時間が年々減少しており、中学生の夜更かしも問題となっています。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間と言われていますが、みなさんの睡眠時間はどのくらいですか？

しっかり寝るとたくさんのいいことがあります

①記憶力アップ

脳は睡眠中に記憶の整理を行います。睡眠中に日中に記憶した情報を取捨選択し、長期的に記憶すべきものを定着させます。



②成長ホルモンの分泌

成長ホルモンは夜眠っている間に分泌されます。質の良い睡眠をとることでちゃんと分泌され、体も大きく成長します。



③ストレス解消

十分な睡眠で1日のストレスや疲れを和らげることができます。



④自律神経が整う

自律神経は循環器や消化器、呼吸器などの調整に働く神経で、中学生は成長段階にあります。規則正しい生活の中で整う自律神経ですが、睡眠不足やストレスがあると乱れ、発達に支障が出ます。

子どもの睡眠不足だけでなく、大人の睡眠不足も深刻な問題です。家族みんなで生活と睡眠時間を見直してみましょう。おうちの手伝いをする 것도大切です。自分の成長にもなり、家族の負担を減らすことができるかもしれません。

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校(給食担当)の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



給食ではかた一番どり・はかた地どりを使用しました

新型コロナウイルス感染症の拡大で、飲食店等での地鶏肉の消費が減っています。そこで福岡県のはかた一番どりと
はかた地どりの協議会より、国の補助事業を活用して、給食に無償で提供していただきました。それぞれの特徴に合
わせて、それぞれ2回ずつ給食に使用しました。地鶏ならではの歯ごたえがあり、うま味がとても強く、いつもよりおいしく仕
上がりました。みなさんはいつもの鶏肉との違いに気づきましたか？

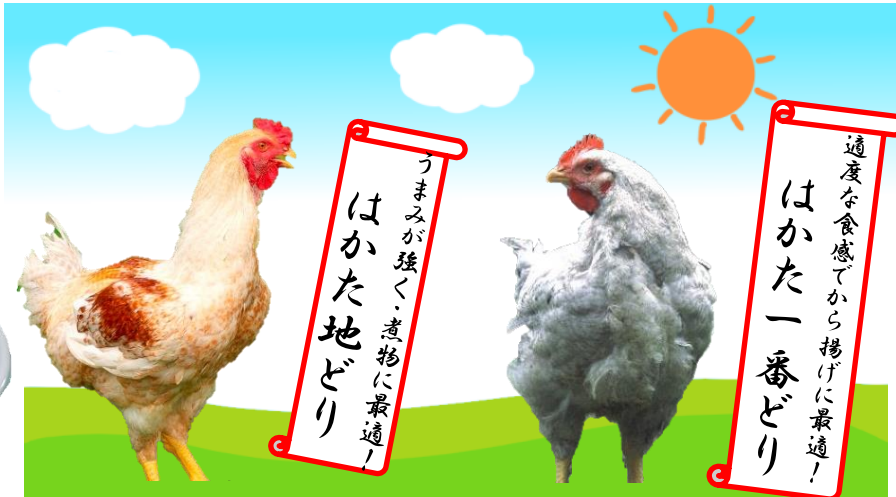
それぞれの特徴を知ろう！



6日:五目煮



13日:七味煮



1日:から揚げ



9日:トマト煮

誕生のきっかけ

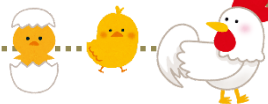
福岡県の郷土料理である、がめ煮や水炊きをもっとおいしくしたいという願いから1987年(昭和62年)に開発されました。

特徴

普通の鶏肉は50日未満で出荷されますが、はかた地どりは85日間という長い期間育てられます。そのため、歯ごたえがあって、うま味が強いのです。

飼育方法

遠賀郡岡垣町にある^{ふか}孵化場で生まれたヒヨコを、「はかた地どり」を飼うことが許された県内11カ所の養鶏場に運び、厳しい規則を守りながら大事に育てられます。



誕生のきっかけ

福岡県民においしい鶏肉を手頃な価格で食べてもらいたいという思いから1999年(平成11年)に開発されました。

特徴

普通の鶏肉に比べて、広々としたスペース(約1.5倍)でゆっくりと時間をかけて育てられるため、絶妙な歯ごたえとうま味があります。

飼育方法

県内の自然に恵まれた7つの農場でのみ飼育されています。7つのうちの1つが大牟田市にあることを知っていましたか？今回給食で使ったはかた一番どりは、大牟田市の農場で育ったものでした。



この事業は、福岡県産の食材のおいしさ、すばらしさをみなさんに知ってもらうために行われました。福岡県の食品や食文化に興味を持ち、理解を深めましょう。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名(ペンネーム)をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい・悪い 】 ご協力ありがとうございました。

