

給食(食育)だより

平成 27 年 2 月 29 日

No. 1 1

三春町沢石共同調理場

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



緑のグループ (3・4群)

野菜・くだものがこの仲間です。3群・4群の違いは「中まで色が濃い野菜か」。ビタミンや無機質(鉄やカルシウム)、ポリフェノールやその他の栄養・食物繊維をとります。季節で栄養量に差が大きいという特徴があります。子どもや若い人に苦手な人が多いですが、全体に不足しやすい食品群です。

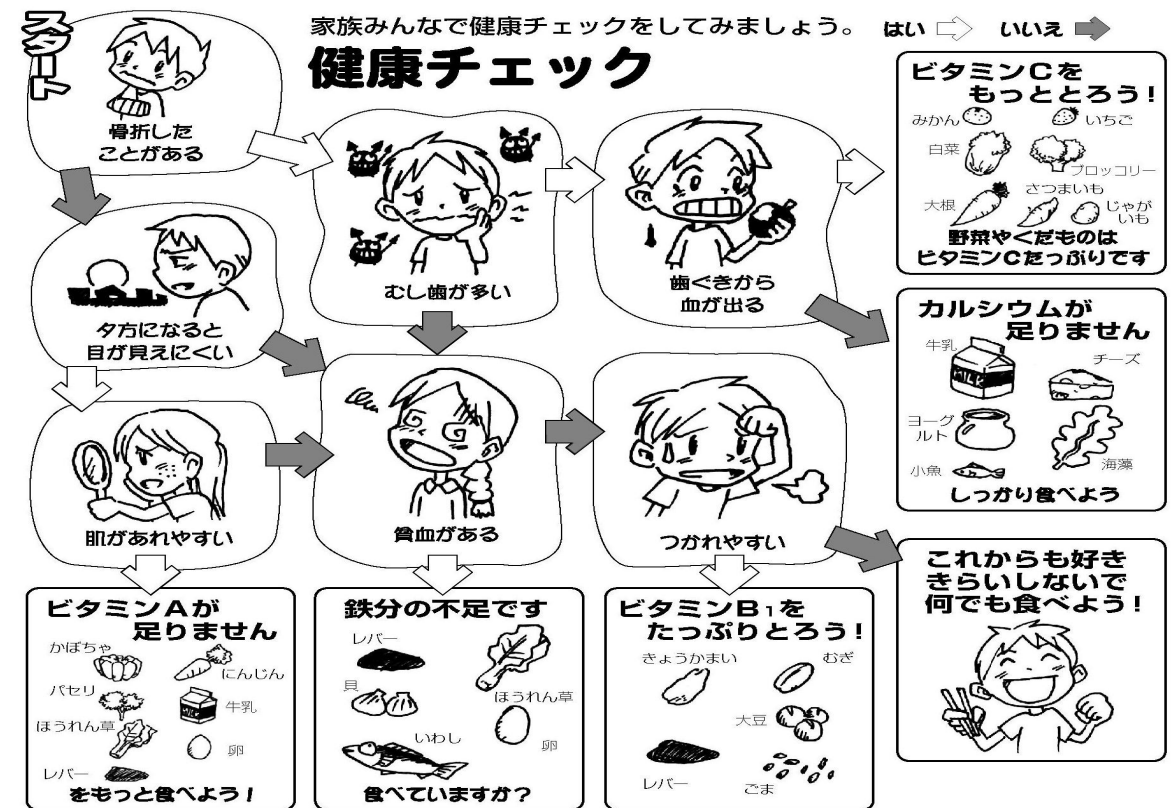
黄のグループ (5・6群)

米・パン・いも、小麦粉製品、油や砂糖などのおなかにたまる物や主食類が、この仲間です。活動のエネルギー源になります。不足に注意というよりは「かたより」や「取りすぎ」に注意が必要です。

赤のグループ (1・2群)

肉・魚・卵・豆・牛乳とその製品がこの仲間です。じつは海草も入ります。「第一の栄養」とされるたんぱく質や無機質をとる食品ですが、選び方や取り方のコントロールが難しい食品群です。年配の方は不足しやすい食品群です。

一年間の食生活を反省してみよう!



わたしたちの体は、今まで食べてきたものの積み重ねからできています。「食」について知ることによって自分の生き方や考え方を振り返り、これからどんな風になりたいか、まてを見つめることができるのです。

食べ物と健康は深く関わるものですが、薬などのように、食べてすぐ結果の出るものではありません。情報に振り回されず、自分にとって今どんな食べ物が必要かを見極める力を持ちたいですね。

～共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小… 3/4(金):お弁当の日

◎御木沢小… 3月中はおべんとうの日などはありません。

◎北保育所… 3/3(木):給食のない日(おわかれパーティ)

インフルエンザ等により、長期の欠席(原則として給食停止5回以上)が確定している時は給食の停止・返金を行うことができます。長期欠席が予定される場合は、給食停止の希望も学校にご連絡ください。

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、

3月の給食については、集金状況や物資の値動きで多少の変更が予定されます。

アレルギーなどの心配がある方は学校を通じご連絡下さい。

本年度の給食もあとわずかとなりました。

次年度に向けて給食の計画を立てるために、給食を食べるみなさんに「食物アレルギー」や「病気等による食事制限」などがないか、毎年の確認作業を行っております。

たとえば花粉症の人は花粉の季節などに、特定の野菜や果物を食べると口の中に痛みや違和感を感じる症状が現れやすいと言われています。これは「口腔アレルギー」といって、花粉症を起こす成分と似たものが野菜や果物にあるため起きる症状です。

またアレルギーは成長やそれまでの生活で、対象になる物質が増えたり減ったりします。

給食ではこのようなアレルギーや食事制限に対し、正確に対応するために、医師の診断や症状の情報を必要としています。新たに症状が現れた、医師の指示を受けたなどがある時はぜひお知らせください。