給食（食育）だより

平成 26 年 12 月 22 日
No. 9
三春町沢石共同調理場

☆１月26日は「学校給食記念日」です。☆

１月２６日からの一週間は学校給食が始まったことを記念する「学校給食週間」として、「食」について考え、給　食について理解を深めるための活動が各地で行われます。

沢石共同調理場では学校給食週間にあわせ、沢石小学校で１２月に募集した「わたしの食べたい給食コンクール」の優秀献立や、行事食などの献立を実施する予定です。

本年度も県からの「福島県産農産物」を使用した献立による給食への補助事業があり、三春町内では**福島県産の食肉を使用した献立による給食もあります。**

学校給食週間の間やその前後は、沢石共同調理場以外でも食に関するイベントが行われたり、特別な給食が行われたりしております。機会がありましたらぜひそういったものもチェックしてみてください。

～共同調理場からのおしらせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢　石　小…１/22（木）：４年生のみお弁当の日（見学学習）
◎御木沢小…１/10（土）：お弁当の日（授業参観日）
１/13（火）：休校日（1/10参観日繰り替え休業日）
◎北保育所…１/５（月）～７（水）：調理場休場日によるおべんとうの日（牛乳給食のみ）
１/23（金）：給食のない日（誕生会）

～冬休み後は１月８日（木）より、給食がはじまります。～

※１月分の給食より給食の三春産米が平成 26 年度産になります。

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、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。（問い合わせ先:沢石共同調理場　tel:62-0220　担当:大山信代）

～メタボになんか、ならないぞ！～
冬の食生活を考えよう

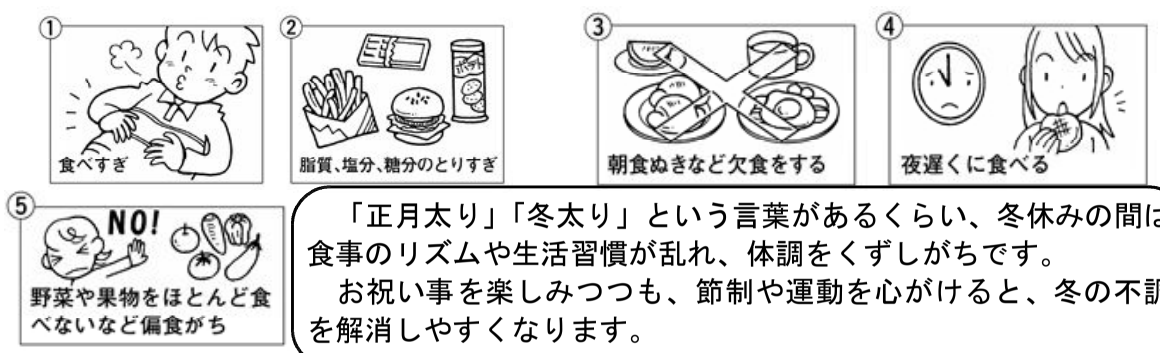
＜最近話題の「メタボ」と冬って関係あるの？＞

メタボは**メタボリックシンドローム（代謝症候群）**という言葉の略語です。
おなかの中に脂肪が多く付いていて、それが健康に対して何らかの悪い影響を与えている状態を指す言葉です。
運動不足や塩分・糖分・脂肪の多い食事など、メタボになりやすい生活習慣が続くと、**糖尿病や心臓病、高血圧や脳の血管にかかわる病気などにかかる確率が上がり、すでにある持病は悪い方向へ進行します。**
冬は運動不足、食生活の乱れがおきやすくメタボが増えやすいのです。高血圧などは寒さがきっかけで悪化することもあり、注意が必要です。

生活習慣病になりやすい食生活は体に大きな負担をかける食事でもあります。
一度「自分の好み」になってしまうとなかなか変えられないので、意識して健康的な食生活に変えてゆくことが大切です。
定期的に自分の生活を振り返り、少しずつ直す習慣を身に付けたいですね。

※冬の食生活は塩分多めになりがちです。

＜冬休みに、ついやりがちな　メタボへの落とし穴はこれ！＞



「正月太り」「冬太り」という言葉があるくらい、冬休みの間は食事のリズムや生活習慣が乱れ、体調をくずしがちです。
お祝い事を楽しみつつも、節制や運動を心がけると、冬の不調を解消しやすくなります。