

かすが「食育」だより 第13号

令和4年4月発行

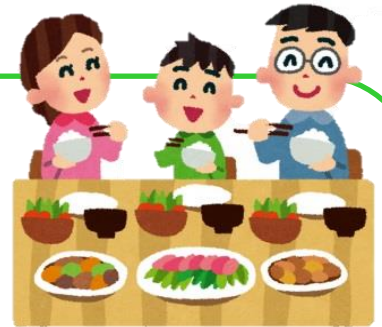
春日市教育委員会

生活習慣病を予防する食事の第一歩

【脂質異常症予防】

脂質異常症は、生活習慣病のひとつで、血液の中のコレステロールや中性脂肪が増えすぎたり、少なすぎたりするなど脂質代謝に異常をきたした状態をいいます。子どものころからこのような状態が続くと、動脈硬化が進み将来、心疾患や脳血管疾患などを引き起こす可能性が高くなります。子どもは、親の生活習慣を反映しやすいため、親子で見直すことが重要です。

食 事



● 栄養バランスに気をつけよう

栄養バランスの偏りは肥満を招き、血液中の脂質のバランスを乱します。

主食・主菜・副菜の揃った食事を3食とりましょう。

● 脂質や甘いお菓子の取りすぎに注意

チーズやアイスクリームなどの「乳製品」やケーキやチョコレートなどの「甘いお菓子」、脂身の多い肉類は脂質が多く含まれているのでコレステロールを上昇させます。

コレステロールを上げる食品

チーズ、アイスクリーム、洋菓子、ポテトチップス、卵黄、牛・豚の脂身、加工食品、菓子パン、

インスタント食品など



コレステロールを下げる食品

魚（あじ、さんま、鮭、ぶり、まぐろ）、大豆製品、野菜、果物、海藻など



● 食物繊維をたっぷりとりましょう

食物繊維にはコレステロールの吸収を抑える働きがあります。食物繊維を含む野菜や海藻を意識して摂取しましょう。

運 動

天気の良い日は外に出て思いっきり遊びましょう。肥満は脂質異常症以外の生活習慣病の要因にもなります。大人も子どもも、運動で肥満を解消しましょう。



睡 眠

早寝早起きが健康な生活リズムを作ります。質の良い睡眠をとるために、食事は寝る2時間前までに済ませ、ややぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。また、寝る直前までテレビを観たり、ゲームをしたりするのはやめましょう。

知っていますか？郷土料理！

福岡の郷土料理「水炊き」

水炊きは、名前のとおり、骨付き鶏肉を水から煮込んでスープをとり、野菜を加えポン酢で食べる鍋料理です。起源は諸説ありますが、元々は外国船が長崎に寄港した際に広まり、後に福岡に波及したと言われています。西洋料理のコンソメと中国の鶏スープに日本料理の要素が加わり、水炊きが完成されたそうです。

給食用非常時食料を備蓄しています



春日市では、新型コロナウイルス対応地方交付税交付金を活用し、給食用非常時食料を備蓄しています。小学校の給食調理員が新型コロナウイルスに感染し、調理業務ができなくなった場合に備え、非常食（レトルトカレー）を準備しています。

準備するレトルトカレーは、温めずに食べることができ、5年以上の長期保存が可能です。アレルギー物質28品目は使われていません。

総合スポーツセンターの災害時用の備蓄倉庫で保管し、大規模災害時などで避難者の非常食が不足する場合に使用します。また、保存年限に到達する時期まで使用の見込みがない場合には、小学校の防災訓練などで活用する予定です。

新型コロナ感染症の影響により、市内小学校の給食関係者が出勤できなくなることがありました。その際に、必要最低限の日数このカレーを提供する機会がありました。今後も必要に応じて、利用して参ります。

市の幹部職員で試食を行いました

まず、市の幹部職員（市長、副市長、教育長等）で試食会を行いました。非常時を想定して、カレーは温めずに、ご飯にルーをかけて試食を行いました。井上市長からも「冷たくてもおいしく、子どもたちに提供して問題ない。」とコメントがあり、購入に至りました。



春日小学校の避難訓練で備蓄カレーを提供しました



春日小学校で、児童には事前予告をせず、避難訓練を行いました。

当日の給食も、避難訓練に合わせて、非常時用備蓄カレーを提供しました。非常時と、同様に、紙皿にご飯を盛り付けます。それに、カレーを温めずに、児童自身が自分でルーを掛けました。また、各クラスにて、担任から、災害時について話もしました。

児童からは、「いつものカレーとは違う感じでおいしかった。」「避難した場合の食事は必ずしも温かいものではないことがわかった。」などの感想が聞かれました。また、4年生社会の「自然災害からくらしを守る」の学習とつながり、災害や非常時の話をすることができました。

