

11月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしよく
 鮫川村学校給食センター

ふるさとの食文化を知ろう！

ほぞん ちえ
保存の知恵



「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10周年を迎えます。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。

今年度のバイキング給食でも、鮫川村のソウルフード「凍み餅」が登場！

自分の住んでいる地域に、どんな食文化があるか調べてみましょう！



<給食紹介>

10月4日(水) みんな大好き！
 スパゲッティミートソース！



10月6日(金)

カレー味のスパイシーなからあげ♪



むかし しょくぶんか かん
 昔からの食文化を感じて
 たいせつ あじ
 大切に味わいましょう。

第2回鮫川村子どもの健康を守る会開催！

10月13日（金）さめがわこどもセンターで第2回鮫川村子どもの健康を守る会の担当者会議及び研修会が開催されました。鮫川村の児童生徒の健康課題の一つに「肥満」があります。その原因の背景に、ほとんどの児童生徒がバス通であること、放課後に友達と外遊びする機会がないことなど、運動する機会が少ないことが考えられます。そこで、さめがわこどもセンターが実践している「リズム運動」が村民全体の健康の力になるのではないかと考え、担当者で見学&体験してきました。



「運動 = 肥満指導」とついつい気がちになりますが、今回の体験を通して「思いっきり体を動かすのって楽しい！」と運動の様々な効果を改めて実感しました。こどもセンターの皆さん、素敵な体験をどうもありがとうございました。

【運動の効果】 <出典：「健康日本21」「こころと体のセルフケア」厚生労働省>

総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低い。

高齢者の寝たきりを減少。

ネガティブな気分を発散させる。

こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える。

運動習慣がない人は、はりきりすぎると3日坊主になってしまうので、まずは、気分転換になるくらいの運動量を目標にしましょう。1日にたくさん運動するよりも、継続して習慣化することが大切です。

また、運動が苦手な人は、有酸素運動とストレッチを兼ね備えた「ラジオ体操」がおすすめです。「テレビを見ながら踏み台昇降をする！」といったような「ながら運動」も日常生活の中に取り入れてみてください。

