



給食会だより

第109号

〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

今の時期が一番寒い頃かと思えます。今回は、食育推進コンテスト表彰式・講演会の模様と2月献立情報をお伝えいたします。

平成27年度食育推進コンテスト表彰式・講演会（主催 川崎市PTA連絡協議会）

平成28年1月23日（土）午後、川崎市高津市民館大会議室において、平成27年度食育推進コンテスト表彰式・講演会が開催されました。主催者の川崎市PTA連絡協議会会長 齊藤植栄氏のあいさつの後、川崎市教育委員会賞（4名）、川崎市スポーツ協会会長賞（5名）、川崎市学校給食会理事長賞（5名）、JAセレサ川崎セレサモス賞（5名）、味の素賞（2名）、川崎市PTA連絡協議会会長賞（6名）の児童生徒、保護者のみなさんが表彰を受けました。都合により欠席された受賞者も見受けられましたが、合計27名の所属、名前と「お弁当テーマ」が発表されました。来賓の方々のごあいさつも異口同音に食育の大切さを話されていました。中学生の応募が全体では642点にも上り、そのこともあり会場には中学生受賞者の姿が多かったようです。ちなみに応募総数は750点でした。



川崎市学校給食会理事長賞は小学生1名、中学生3名、高校生1名でした。お弁当テーマはそれぞれ「強くてじょうぶな体をつくる」「夏バテ撃退弁当」「暑さに負けない！夏バテ防止弁当」「繊維たっぷりヘルシー弁当」「単身赴任で頑張っている父へ『野菜たっぷり弁当』」でした。弁当を作った子どもたちの気持ちがテーマの文言にもよく表れているように思いました。受賞者には山田理事長より賞状と副賞が渡されました。



主催者あいさつ

終了後、講演会があり、聖マリアンナ医科大学小児科講師 曾根田瞬氏が「思春期のやせ願望 ～ 無理なダイエットは危険がいっぱい？ ～」という演題でお話をされました。主な内容は、**やせとは？** わたしは“やせ過ぎ”・・・？ **やせの影響** やせ過ぎは将来への借金？ **予防しよう** 未来のために今やろう！！ の3つでした。

やせとは？・・・比較的簡単なものさしとしてBMIの方法があり、体重(kg) ÷ (身長(m)×身長(m)) で計算することができます。数値が18.5未満であれば、やせていることとなります。厚生労働省の資料ではスリムな女性が急増しているそうです。国際比較でも日本は経済力の割にやせ過ぎ女性が多いということです。また、若い女性の朝食欠食（菓子果物のみ、錠剤のみ、何も食べない）が増えているというデータも示されました。

やせの影響・・・やせている妊婦さんからは小さな赤ちゃんが生まれてくる割合が高いそうです。胎児はお母さんからカルシウムをもらう関係で、新生児の骨密度にも影響を及ぼすという資料もありました。やせ過ぎの負の影響は次世代にもつながっていくという気になる情報にはどきどきしました。

予防しよう・・・やはり食事のバランスがとても大事で、例えば、強い骨を育てるにはカルシウムの牛乳だけでなくビタミンDが欠かせないそうです。ビタミンDはきのこやきくらげ、サーモンなどから摂取できるということや、日光にあたることで効果が増すとのお話もありました。そして、適度な運動をすることも骨を丈夫にするうえでとても大切だと、まとめられました。

さまざまな統計資料がわかりやすくグラフに整理され、たいへん説得力のある講演会でした。うなずきながら聴いている保護者のみなさんも多く見られました。

* * *

12月17日（木）に開催されました2月分献立決定委員会から **冬の野菜や果物** を使った14献立をお知らせいたします。

野菜 果物	献立名	献立の日			野菜 果物	献立名	献立の日		
		A	B	C			A	B	C
大根 小松菜	みそ汁	1(月)	9(火)	4(木)	白菜	中華丼	3(水)	3(水)	19(金)
大根 里芋	芋煮汁	5(金)	12(金)	10(水)	ブロッコリー	ボイル野菜	26,29	22(月)	8(月)
大根 里芋	のっぺい汁	18(木)	5(金)	23(火)	白菜 ブロッコリー	白菜のクリームソース	19(金)	4(木)	24(水)
大根	おでん	16(火)	26(金)	26(金)	いよかん				
白菜 小松菜	白菜のおかかあえ		29(月)	29(月)	白菜 ほうれん草	肉団子中華スープ	8(月)	10(水)	3(水)
大根	豚汁	12(金)	16(火)	2(火)	ほうれん草	野菜ソテー	15(月)	15(月)	1(月)
大根	大根ときゅうり の中華づけ	9(火)	1(月)	25(木)	ぼんかん		23(火)	25(木)	9(火)

2月の使用回数・・・大根6 白菜4 ほうれん草2 小松菜2 里芋2 ブロッコリー2
いよかん1 ぼんかん1