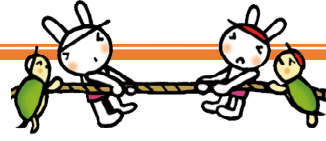


# 食育だより



令和5年度10月発行  
琴浦町立学校給食センター

食欲の秋。初秋には、暑さにより不足しがちだったビタミン類や無機質を多く含む果物などが旬を迎えます。また、秋が深まるにつれ、炭水化物を多く含むイモや根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしてします。

給食を通して食欲の秋を楽しんでもらえるよう、給食センター職員一同、10月も安全でおいしい給食作りがんばります！



## 読書週間献立を実施します！



読書週間の初日、10/27の給食に、「絵本にちなんだメニュー」が登場します。今年の絵本は「やきざかなの のろい」です。町内小学校の図書館には、この絵本があるそうです。給食と合わせて、ぜひ読んでみてくださいね。

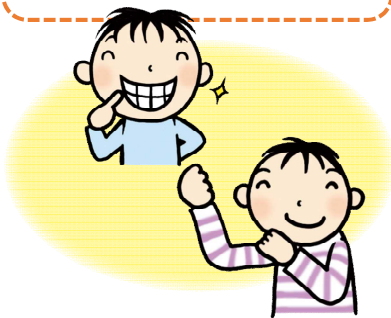
### 『やきざかなの のろい』 塚本やすし・作

主人公のぼくは、焼き魚がきらいです。骨があって食べにくい、きれいに食べるのも苦手です。しかし焼き魚は、「きらいわなくてくれ～ちゃんと食べてくれ～」と追いかけてきます。はたしてぼくは、焼き魚を好きになれるのでしょうか…？

給食でも、「焼き魚は苦手」という声をよく聞きます。しっかりと魚に向き合ってほしいという願いから、あえて、絵本のイラストにそっくりな「丸干しいわし」を取り入れました。みんなで焼き魚ののろいにかかって、完食を目指しましょう！



### 魚の栄養で パワーアップ！



#### 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

#### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

#### ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

#### たんぱく質

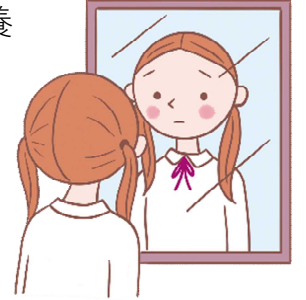
私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

## 摂食障害とは？

摂食障害とは、「食行動を中心に、色々な問題が現れる病気」です。9割以上が10～20代の女性といわれる摂食障害について説明します。

極端な食事制限で著しくやせてしまう「神経性やせ症」は、自分の体に対するイメージにゆがみが見られ、明らかな低体重や低栄養状態にも関わらず、その危険性を認識できなくなります。

また、「神経性過食症」は、食のコントロールができなくなり、頻繁に過食をしてしまう病気です。過食に加え、嘔吐など体重を増やさないための行動が見られますが、人前では出ない症状のため、周囲が気づきにくいのも特徴です。



## 体はどうなる？

無月経、冷え、ひどい便秘など、体全体に悪影響を及ぼします。消化器官も本来の働きができなくなるほか、飢餓状態で脳にも影響が出てきます。気分が不安定になり、集中力、思考力、判断力が低下します。

## 原因は？

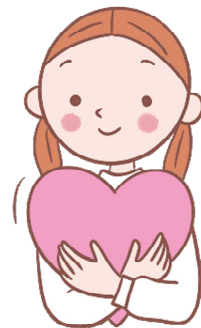
対人関係の悩みや、がんばっていることがうまくいかないなどで、悩みをやせることで乗り越えたいと考えてしまうことから始まることが多いとされています。

## 自分で抱え込まずに相談を

摂食障害は、真面目で頑張りすぎる人がなりやすいといわれます。がんばることは大切ですが、がんばり過ぎないことも、もっと大切です。今、がんばっていることが本当につらくて大変だと思ったら、勇気をだして声をあげてみましょう。一度立ち止まり、距離をとることも大事です。楽しい未来を送るために、今の自分の心

を大切にすることを忘れないようにしましょう。

摂食障害については、現在、摂食障害全国支援センターによる「摂食障害ポータルサイト」が立ち上がっています。信頼できる情報源から、最新の正しい情報を得ることも大切です。



こちらから

