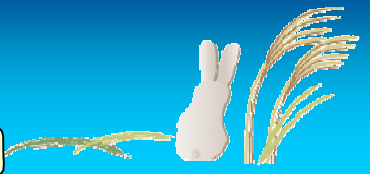




食育だより

2014年9月



よい食習慣を身につけましょう

近年、食生活の多様化や生活習慣の変化により「子どもの生活習慣病」・「子どもの生活習慣病予備軍」という言葉を耳にする機会が増えました。

生活習慣病と呼ばれる、肥満・高血圧症・糖尿病・高脂血症などの病気が、大人が発症するだけではなくなっているのです。今では子どもの生活習慣病予備軍は5人に1人といわれています。

子どもの生活習慣病・生活習慣病予備軍の増えた原因は、食生活の乱れと運動不足が挙げられます。

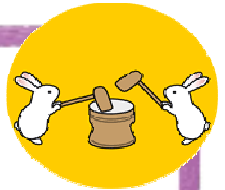
よい食習慣を身につけることは、心身の発達を促し、将来の生活習慣病の予防になります。

よい食習慣のポイント

- ① 1日三食を規則正しく食べる
特に朝食はしっかりと
- ② うす味に慣れる
- ③ 好き嫌いをなくす
- ④ よく噛んで食べる
- ⑤ 夜遅く食べない



お月様にうさぎさん... どうしてかな？



今年の十五夜は9月8日(月)。旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」とも呼ばれます。

日本では月の模様が、ウサギがお餅をついているように見えますね。『月ウサギの伝説』の由来にはいくつかの説がありますが、インドの神話がよく知られていますので、ご紹介いたします。

『昔、あるところにうさぎときつねとさるがおりました。ある日、疲れ果てて食べ物を乞う老人に出会い、3匹は老人のために食べ物を集めました。さるは木の実を、きつねは魚をとってきましたが、うさぎは一生懸命頑張っても、何も持ってくる事ができませんでした。そこで悩んだうさぎは、「私を食べてください」と老人に申し出ました。

実はその老人は、3匹の行いを試そうとした帝釈天(タイシャクテン)という神様。帝釈天はそんなうさぎの行動を皆の手本にしようと、月の中にうさぎの姿を映しました。』

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。



「エコファーマー」とは...土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル