

## <お知らせとお願い>

- ・11月11日(水)は、3歳児の親子遠足です。詳細はクラスから配布されるおたよりをご覧ください。
- ・12月8、9、10、11日は保護者会です。開催時間は17時から1時間程度を予定しております。万障お繰り合わせの上、ご参加ください。詳しい内容は後日別紙にてお知らせ致します。
- ・これから朝・夕は肌寒い日が多くなります。上着を着用する際は必ず名前の記入をお願いいたします。このところ名前の記入がないものが増えています。紛失や間違いのないよう必ず記名をお願いします。
- ・10月8日から本園の給食委託のスタッフに新しく1名が着任しました。よろしく申し上げます。

## ご存知ですか ドキュメンタリー映画

### 『スーパーサイズ・ミー』(Super Size Me)

今から10年ぐらい前に、食と健康の問題を考える研修がありました。その研修の中でこのドキュメンタリー映画を見てびっくり。

あまりの衝撃映像に私たちが当たり前のように食べている日本食の味、見た目、栄養価などのバランスを考えた食事であると痛感したのを思い出します。

実験としてはさすがアメリカ。「少々やりすぎだろうと思う」ところはありますが「健康な身体づくり」に食事が大事な役割を担っていることに気が付かされました。機会があったらぜひご覧になってはいかがでしょうか。(食事の前と食後すぐはおすすめしません。)

映画の内容は2004年に公開されたアメリカのドキュメンタリー映画。監督・出演はモーガン・スパーロックという方。モーガン・スパーロック自身が1日に3回、30日間、マクドナルドのファストフードだけを食べ続けたらどうなるか(この間、健康のための運動はやめ、彼の身におこる身体的・精神的な影響についてどのようなことが起こるのか)を記録した映画です。

#### 《実験にあたっての条件》

- 一日に3回(3食)マクドナルドの商品を食べる
- マクドナルドのメニューの全てを一度は食べる
- メニューに無いものを買わない。(食さない)
- 「スーパーサイズ」にするか聞かれたら、必ず「スーパーサイズ」にする

条件を見ただけでも結果が恐ろしくありませんか? 実験の結果ロックの身体はボロボロになり命の危険も医師から伝えられ(肥満による血圧上昇、内臓系異常など)1年をかけて体調を戻したそうです。食欲の秋。バランスの取れた食生活を心がけましょう。



