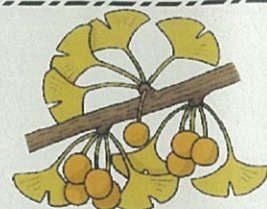


給食だより こうたけ



平成28年10月13日発行

にちなんちようりつがっこうきゅうしよく

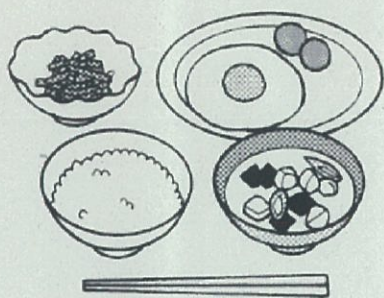
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役

朝・夕の冷え込みが厳しくなり、次第に秋らしくなってきましたね。秋と言えば、スポーツの秋、芸術の秋等、色々な行事が盛んに行われます。同時に季節の変わり目で、のどの調子が悪くなったり、肌がかさついたり、かぜをひいたり……。季節の食べ物を盛り込みながらバランスよく食べて、丈夫な体をつくりましょう！

生活習慣病を予防しましょう

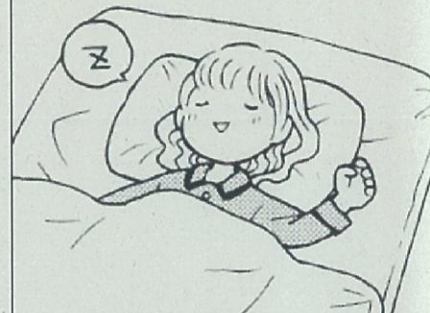
バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身について生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。

旬の食材を上手に使おう！旬の食べ物は、私達によい働きをもたらしてくれるのじゃ！秋の食べ物は…



秋



秋には、甘みのある食べ物がとれます。糖分は、寒さの厳しい冬に向かってエネルギーをたくわえたり、体を温めたりする働きがあります。また、さつまいもやりんご、お米等は、同時に食物繊維を多く含み、お腹の調子を整えます。

魚の脂



魚の脂は私たちの脳や神経を作る最良となります。その他にも低い温度でも固まらないので、血管の詰まる病気を防ぐ働きがあります。



朝ごはんは野菜を食べよう！

1食の野菜の目安は・・・

生なら
両手いっぱい

ゆでると
かたていっぱい



野菜の1日の摂取目安は、

約350gです。小学校下学年では、もう少し少なくてよいですが、1食の量は、自分の手で、生なら両手にいっぱい、ゆでたら片手にいっぱい位と覚えておくとよいです。
朝・昼・夕と3度に分けて食べましょう。朝食に野菜が少ないと感じたら、昼・夕でしっかりと補いましょう。

野菜には、緑黄色野菜とその他の野菜があります。野菜全般に食物繊維が多く、腸の中をきれいにする働きがあります。

緑黄色野菜は更に、カロテンを多く含み、皮膚や粘膜を丈夫にし、薄暗いところでも目が見える働き（暗順応）を助ける役割をします。野菜の3分の1は緑黄色野菜取り入れましょう。

薄暗いところでも
目が見える！



皮ふを
じょうぶにする！



～給食のレシピ紹介～

9月19日の「食育の日」の給食です。急がし朝でもぱぱっと作ってごはんのせて食べる「ひじきそぼろ丼」。作り置きもOKです！ミニトマトやみそ汁等を加えると、更にバランスアップ！

食育の日より、献立例

たまごあえ

ひじきそぼろ丼の具

牛乳

日南産ミニトマト

麦ごはん

きのこのみそしる

ひじきそぼろごはん

材料	1人分	4人分
ごはん	適量	適量
県産鶏ミンチ	60 g	240 g
国産芽ひじき	1 g	4 g
にんじん	10 g	40 g
しょうが	1 g	4 g(1かけ)
酒	1.5 g	6 g(小さじ1強)
さとう	2 g	8 g(大さじ1弱)
濃口しょうゆ	4 g	16 g(大さじ1強)
油	適量	適量
ごま	少々	少々

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①ひじきは水でもどしておく。
にんじんは、幅5mmの短冊切りにする。
- ②油で、鶏ミンチを炒め、しょうが、酒を入れる。
- ③火が通ってきたら、にんじんを加えて更に炒める。
- ④ひじきを加え、調味料で味を調える。
- ⑤ごはんにかけていただく。

給食ではお皿のせて自分でかけて食べましたが、朝ごはんの時には、手早く丼のようにして食べてもよいですね。海藻であるひじきや、野菜のにんじん等が同時に食べられます。