

生活習慣病について

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。生活習慣は子どもの頃に基礎ができるため、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

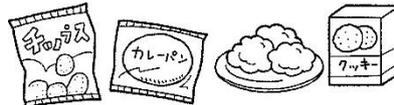
糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、大腸がんなどになる危険性が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



食生活で心がけたいこと

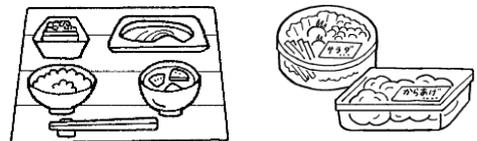
●1日3食を規則正しく食べましょう。

- 1日を元気に過ごすための朝食をしっかりととることが大切です。
- 朝食の欠食習慣は、肥満や高血圧症、脳出血のリスクを高めます。



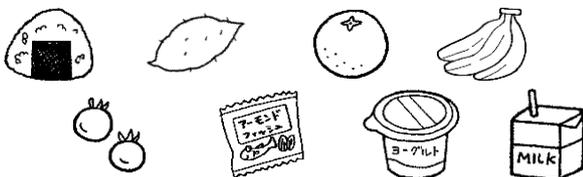
●主食・主菜・副菜・汁物を基本にすると食事のバランスが整います。

- 手作り加工食品を上手に組み合わせましょう。
- エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎを避けるため、「揚げ物ばかり」といった調理方法が偏らないようにしましょう。



●間食は時間と量を決めましょう。

- だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。
- 食品の種類や量によっては、糖分・脂質・塩分のとり過ぎにつながります。食品表示を見ながら食品を選びましょう。
- 間食とは、足りない栄養を補うための食事です。不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。



●夜遅くに食べることを控えましょう。

- 夜食は太りやすく、胃腸に負担がかかります。寝る直前には食べないようにしましょう。
- 夜食を食べるときは、雑炊やうどんなど、脂質が少なく消化によいものをおすすめです。



| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | | |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 梅ごはん 米、梅 | 麦入りごはんの親子丼 米、麦、卵、椎茸、たけのこ、玉ねぎ、人参、鶏肉、(かつおエキス) | スパゲッティクリームソース スパゲッティ、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、バター、牛乳、生クリーム、小麦粉 | ブランパン (パンズ) パン | ごはん 米 | | |
| じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ | たもぎ茸のみそ汁 たもぎ茸、大根、人参、油揚げ | イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング | ポークシチュー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、(小麦粉) | あきあじ汁 鮭、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐 | | |
| たれ付き肉団子(1人3個) 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉 | 牛乳 | 牛乳 | チキンカツ 鶏肉、小麦粉 | 和風きんぴら包み焼き 鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、鶏肉、人参、ごま | | |
| 筑前煮 たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、大根、ちくわ、こんにゃく | | | ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり | にんじんのごまみそあえ 人参、もやし、鶏肉、ごま | | |
| 牛乳 | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 9 | 10 高校生考案メニュー | 11 | 12 | 13 | | |
| ごはん 米 | ★大樹大根チャーハン 米、大根、卵、ベーコン、長ねぎ、人参 | みそラーメン ラーメン、コーン、豚肉、人参、長ねぎ、白菜、もやし、(ごま) | コッパン パン | 麦入りごはんのシーフードカレー 米、麦、えび、ホタテ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、小麦粉、バター | | |
| 白玉団子汁 白玉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ | コンソメスープ 玉ねぎ、コーン、キャベツ、ウインナー | ビッグ揚げぎょうざ キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦粉、(糸介エキス) | アルファベットスープ 玉ねぎ、いんげん、人参、ウインナー、マカロニ | みかんゼリー みかん果汁 | | |
| さばのみそ煮 さば | ★みかんポテサラ じゃがいも、きゅうり、人参、みかん、ハム、卵不使用マヨネーズ | 牛乳 | チーズオムレツ 卵、チーズ、小麦粉 | 牛乳 | | |
| 切り干し大根のそぼろ炒め 大根、ひき肉、枝豆、人参 | 牛乳 | | コールスローサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コールスロードレッシング | | | |
| 牛乳 | | | 牛乳・チョコクリーム ココア、小麦粉、脱脂粉乳 | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 ふるさと給食 | | |
| ごはん 米 | ごはん 米 | 焼きそば 焼きそば、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、(卵白)、(小麦粉) | チョコチップパン パン | ごはん  米 | | |
| 玉ねぎと油揚げのみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ | キャベツと生揚げのみそ汁 キャベツ、えのき、人参、生揚げ | 中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、人参、小麦 | 冬至しるこ あんこ、白玉、かぼちゃ、じゃがいも | すき焼き風煮 ☆牛肉、白菜、玉ねぎ、人参、豆腐、白滝、えのき、長ねぎ、(かつおエキス) | | |
| たら塩こうじ焼き たら | 豚肉とうずらのしょうゆ煮込み 豚肉、人参、長ねぎ、こんにゃく、うずら卵 | 牛乳 | コロッケ じゃがいも、小麦粉、鶏肉 | ★チーズポテト ☆じゃがいも、ベーコン、☆チーズ、コーン | | |
| 大根の煮物 大根、人参、豚肉 | 型抜きチーズ チーズ | | コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム | 牛乳 牛肉は和牛生産改良組合より無償提供していただきました。チーズポテトには半田ファームのチーズと辻本農場の北海こがねを使用しています。 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | 牛乳 ホクレン農業協同組合連合会より無償で提供されたこしあんを使用しています。 | | | |
| 23 | 24  | 25 | <p>★12月の平均値★</p> <p>エネルギー 840kcal たんぱく質 32.8g 脂質 25.4g</p> <p>★今月の大樹産食材★ 豚肉、じゃがいも、チーズ (20日)</p> | | | |
| ごはん 米 | ウインナーピラフ  米、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、バター | チキンのトマトソーススパゲッティ スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト | | | <p>食べ物は体の中での動きによって3つの色に分けられます。</p> <p>黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)</p> <p>赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)</p> <p>緑：体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)</p> | |
| きのこのみそ汁 えのき、たもぎ茸、椎茸、白菜、人参 | ミネストローネ マカロニ、ベーコン、大根、人参、(小麦粉) | コーンクリーミーサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリーミードレッシング | | | | |
| ★ほっけガーリックフライ ほっけ、小麦粉 | クリスマスチキン 鶏肉、小麦粉 | ジョアブレーン | | | | |
| 五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆、いんげん | クリスマスケーキ 卵、乳、小麦粉、チョコレート、ココア | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 ミネストローネのマカロニの形に注目！今回のケーキは、チョコレートケーキです。 | | | | | |

大樹高校3年生考案メニュー！

10日(火)は大樹高校3年生が考案したメニューです。今回の献立は「大樹大根チャーハン、コンソメスープ、みかんポテサラ、牛乳」です。大樹町で作られた大樹大根の浅漬けをチャーハンに入れるというユニークなアイデアでおいしい給食ができました。

<この給食のセールスポイント(高校生より)>

大樹大根(浅漬け)は、とても美味しく大樹町の特産品でもあります。これをぜひ給食に使いたいと思い、チャーハンに仕上げました。また、みかんポテサラは、みかんの甘酸っぱさが効いた1品で、子どもから大人に喜ばれる味付けとなっています。汁物は、万人受けするコンソメスープにしました。「和」「洋」「中」を取り混ぜた献立です。



※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
 ※献立表の中に()で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。