

生活習慣病予防について知ろう

学校給食では、手作り、旬を味わう、食文化の伝承、生活習慣病予防などを考え、安全でおいしい給食を目指しています。食べることは、体を成長させ、健康を保つだけでなく、人との交わりを深め、感謝の気持ちを育てるなど、心を豊かにする働きもあります。家庭と学校の3度の食事を通して、心身共に健康で、自身の健康管理ができる子どもたちに育てていきましょう。



生活習慣病から守る食生活作戦

1. エネルギーのとりすぎに注意しましょう。

体重が増えすぎると、心臓に負担がかかり、生活習慣病につながります。



2. 脂質のとりすぎに注意しましょう。

動物性油脂：魚の油：植物油

1 : 1 : 1 が理想です。

3. おやつのとりに方に注意しましょう。

菓子、嗜好飲料の取りすぎによる体重増加を防ぎましょう。

4. 1日30食品を目標にとりましょう。

朝食抜きなど偏食は避け、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

5. 1日350gの野菜をとりましょう。

毎食、野菜を使った料理をとり入れましょう。



6. 塩分のとりすぎに注意しましょう。

だしを活用し、素材の味をいかしてみませんか？

7. 不足しがちな鉄分、カルシウムを十分とりましょう。

鉄分の多いレバー、ほうれん草、カルシウムの多い乳製品や小魚、小松菜を食事にとり入れましょう。



給食レシピ紹介 大根と豚肉のうま煮

<材料>4人分

炒め油	小さじ1	水	300g
豚もも肉(角切)	200g	鰯削り節	10g
古根生姜	ひとかけ	酒	大さじ1
大根	400g	砂糖	大さじ1
人参	80g	しょうゆ	大さじ2弱
		みりん	小さじ1
		いんげん	3~4本

<作り方>

- ① 大根、人参は厚めのいちよう切り、生姜は千切り、いんげんは2cm位に切っておく。
- ② 油で豚肉、生姜、大根、人参を炒め、だし汁と調味料を加えて煮込む。
- ③ いんげんを加えて仕上げる。

水筒の中身を緑茶にしてみませんか？



夏の暑い時期には、水筒にミネラル補給のための麦茶を入れて持ってきてくれていたと思います。日増しに寒くなるこれからの時期は、かぜ・インフルエンザ予防に、緑茶を水筒に入れてみませんか。

これだけは知っておきたい 緑茶の成分と効果 ※イラストはイメージです



インフルエンザ・
がん予防に！
カテキン



眠気覚ましに！
カフェイン



リラックス・癒し
テアニン

～選ぶなら 地産地消で 静岡茶～

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。静岡県は、緑茶の生産量日本一を誇っていますが、生産者の減少、消費量の減少等が原因で、日本一の座が危ぶまれているそうです。静岡のお茶を選んで、静岡のお茶を飲み、地元を応援しましょう。



静岡のお茶を水筒に入れる方法

- レベル1 ペットボトルの緑茶（できれば静岡茶をチョイス）を買ってきて、水筒に入れる。
- レベル2 静岡の粉茶を買ってきて、水筒にお湯 or 水と一緒に入れ、振る。
- レベル3 静岡のティーパック茶を買ってきて、水筒にお湯 or 水と一緒に入れ、抽出する。
- レベル4 急須で淹れた静岡茶を水筒に注ぐ。熱い湯で淹れれば、少し苦めですがカテキン・カフェインが多く出ます。ぬるめの湯で淹れれば、甘くテアニンが多いお茶になります。

きゅうしょくポスト おたより紹介

「いつもおいしい給食ありがとうございます。私はあじのバリバリ揚げが大好きです。今日の給食もおいしかったです。いっぱいおいしい給食を作ってください。（5年生I・Yさん）」

→あじの干物を丸ごと揚げたあじのバリバリ揚げは、骨ごと食べられて、カルシウムがたくさんとれるメニューの一つです。12月に出す予定なので、楽しみにしててください。（栄養士後藤より）

「道徳の授業で、命はいろいろな人に支えられているということを学びました。私たちは、給食・給食を作る人にも支えられていると思いました。残さず食べます。（5年生M・Kさん、K・Aさん）」

→とても素敵なメッセージに胸がほかほかになりました。道徳の授業で学んだことから、給食室へも思いを馳せて、文にして届けてくれたことがとてもうれしかったです。これからもみなさんの命を支えているという気持ちで、給食室もがんばっていきます。（栄養士後藤より）

他にも、がんばってくださいとの応援の声や、色々なメニューのリクエストが届いています。「きゅうしょくポスト」の内容は、広見小HP「楽しい給食」でも紹介しています。