

令和6年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

朝晩は一段と寒くなり、冷え込む日が多くなってきました。気温の変化が激しいこの時期は、免疫力が低下し、体調を崩しがちです。心も体も元気でいられるように、栄養バランスの取れた食事を心がけ、病気に負けない体を作りましょう。

11月の目標

食べものと健康について考えよう

生活習慣病を予防しよう！

運動不足

睡眠不足

食生活の乱れ

生活習慣病

糖尿病、脂質異常症、
高血圧症、がんなど



生活習慣病とは、食事や運動、睡眠など生活習慣が深く関わって起こる病気の総称です。糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられ、日本人の死亡原因の50%以上を占めています。特に**食生活の乱れ**は、さまざまな病気を引き起こす原因になります。

生活習慣病を予防する食生活

◎1日3食食べる

特に、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、1日をスムーズにスタートすることができます。

◎おやつを食べ過ぎに注意する

おやつは、食べる時間と量を決めましょう。果物や乳製品などを取り入れるのもおすすめです。

◎バランスよく食べる

「主食＋主菜＋副菜(＋汁物)」で、色々な食材を食べると栄養のバランスが良くなります。



◎塩分の取り過ぎに注意する

日頃から減塩を心がけましょう。だしの素材やうま味を上手に活用しましょう。



◎野菜をたくさん食べる

野菜は1日350g以上食べることが目標です。毎日の食事に一品以上、野菜料理を取り入れましょう。

小学生・中学生は、成長期の大切な時期です。身体を維持するためだけでなく、成長や発育のために体は常に新しく作り替えられています。その材料となるのが食べ物です。体を作るために必要なエネルギーと、栄養素が不足しないように食べることが大切です。今のうちからバランスの良い食生活を心がけること、そして、その食生活を継続していくことが生涯健康に過ごすために重要です。

11月24日は「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、旬の食材を利用し、ご飯を中心とした一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルです。和食は栄養バランスが良く、海外からも注目されています。和食の良さを見直し、家庭でも取り入れてみましょう。



★「まごわやさしい」食材を取り入れましょう！

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、豆・ごま(種実類)・わかめ(海そう類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・芋の頭文字をとった語呂合わせです。和食の基本を形成しているこの言葉は、栄養バランスが良く、体に優しい食材を摂取することを意味します。しかし、和食はカルシウムが不足しがちで、食塩の摂取量が多くなりやすいです。足りない栄養素を補ったり、食塩の取り過ぎに注意しながら、バランスを考えてうまく取り入れることが大切です。今月の給食は「まごわやさしい」食材を多く取り入れました。

勤労感謝の日～感謝して食べよう～

「勤労感謝」は、「収穫物や人々への感謝」に由来しています。私たちが毎日食べている食事は、生産から流通、調理とたくさんの人々に支えられています。また、食べ物には命があり、それをいただくことで私たちは生きています。食事を残さないで食べることも、感謝の気持ちを表すことにつながります。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



給食レシピを作ってみよう！ ～豆乳スープ～

<材料 2人分>

- ・鶏肉 (もも肉・胸肉お好みで) 50g
- ・たまねぎ 50g
- ・にんじん 25g
- ・しめじ 15g
- ・はくさい 70g
- ・油 適量
- ・水 120ml
- ・豆乳 80ml
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・コンソメ 4g
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 2g

<作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、鶏肉はそぎ切りにします。しめじはほぐしておきます。
- ② 熱した鍋に油をひき、おろしにんにく、鶏肉、玉ねぎを入れて炒めます。
- ③ 鶏肉に火が通り、玉ねぎの表面の色が変わったら、にんじん、しめじ、はくさい、水を加え、よく煮ます。
- ④ 具材に火が通ったら、コンソメ、塩こしょうを加え、味を調えます。
- ⑤ 片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑥ 仕上げに豆乳を加えたら出来上がりです。

豆乳には血液中のコレステロールを下げる成分が含まれているので生活習慣病予防に効果的です。

具だくさんすることで減塩にもつながります。

お好みの野菜を入れてアレンジしてみてください！