

生活習慣病について知ろう

生活習慣病ってなに？

偏った食生活、運動不足や夜型生活などが原因となって起こる高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を生活習慣病といいます。子どもの頃からの食習慣が大きく関係しているとも言われています。普段からバランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。



生活習慣病にならないためには

<p>1日3食バランスよく食べる</p> <p>好き嫌いによって偏食をすると、必要な栄養がとれません。1日3食で主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>主食</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>主菜</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>副菜</p> </div> </div>	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p> <p>よくかんで食べると、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。1口30回を目安にゆっくり食べる習慣をつけましょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div>
<p>果物や乳製品をとり入れる</p> <p>お菓子の食べすぎや清涼飲料水の飲みすぎには気をつけましょう。間食には果物や乳製品をとると、不足しがちなビタミンやミネラルを手軽にとることができます。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>油や砂糖・塩分のとりすぎに注意</p> <p>脂質や糖分はエネルギー源になりますが、食べ過ぎると肥満の原因になります。塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。適切な量を知り、自己管理できるようにしましょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div>

このような食生活を普段から心がけ、生活習慣病の予備軍にならないようにしましょう。

10月 栄養価平均値(基準値)			
小学校	エネルギー658kcal(640)	たんぱく質26.6g(24)	脂質22.5g(22)
中学校	エネルギー793kcal(820)	たんぱく質31.2g(30)	脂質25.8g(27)

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1月	ごはん 米	八宝菜 豚肉 えび いち あさり にんじん たまねぎ はくさい いんげん チンゲンサイ えのき うずら卵 オイスターソース	ぎょうざ 焼きギョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 にら たまねぎ ごま油 オイスター ソース 卵白粉)	パンパンジーサラダ きゅうり もやし にんじん ささみ 生薬 ねりごま トウバンジャン	牛乳	ぎょうざ 小・中2個 幼・保1個
2火	親子うどん ゆでうどん 鶏肉 つと 卵 にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし	ポテトのチーズ煮 じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	ヨーグルトあえ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	牛乳		
3水	ごはん 米	たまご茸のみそ汁 たまご茸 豆腐 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	ほうれん草のごまあえ ほうれん草 にんじん もやし ごま	牛乳	
4木	焼き豚チャーハン 米 焼き豚(生薬 にんにく 長ねぎ)干しい たけ たまねぎ にんじん 枝豆 コーン ごま油	春雨スープ 春雨 にんじん 白菜 いんげん ベーコン とりがら	肉しゃぶまい しゃぶまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが 小麦粉)	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ハム ごま ごま油	牛乳	しゃぶまい 小・中2個 幼・保1個
5金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ウイナースープ ウイナー にんじん たまねぎ ほうれん草 セロリ コンソメ	チキンマーレード焼き 鶏肉 マーレード	コーンサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ	牛乳	
9火	みそラーメン 中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生薬 にんにく ラード 豚がら ごま ごま油 とうがらし トウバンジャン	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油 卵) 米油	キャベツの甘酢あえ キャベツ ごま	牛乳		
10水	ごはん 米	きくらげの中華スープ 豚肉 にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ とりがら 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	春巻き 春巻き(キャベツ たまねぎ にんじん 豚肉 はるさめ 長ねぎ ひじき 生薬 ごま油) 米油	春雨サラダ はるさめ きゅうり ハム コーン ごま	牛乳	
11木	えだまめごはん 米 えだまめ 米サラダ油 かつおエキス 昆布エキス	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ かつお節 カットわかめ かつおエキス 昆布エキス	さばのみそ煮 さば 生薬	イタリアンサラダ レタス たまねぎ にんじん パジル はちみつ チーズ	牛乳	
12金	クリームパン 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	イタリアンスープ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン 卵 パン粉 コンソメ	ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウイナー コンソメ	シーザーサラダ ブロッコリー にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む)	牛乳	
15月	ごはん 米	なめこのみそ汁 なめこ水菜 豆腐 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚肉とごぼうのつくね 豚ひき肉 ごぼう 生薬 卵	ほうれん草のしらすあえ ほうれん草 にんじん もやし ちりめん ごま	牛乳	
16火	スパゲティソース スパゲティ たまねぎ にんじん 豚ひき肉 マッシュルーム ピーマン セロリ にんにく ケチャップ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス リンご含む) ウスターソース 粉チーズ バター	きなこポテト じゃがいも きなこ	キャベツとささみのサラダ ささみ キャベツ きゅうり にんじん ごま	牛乳		
17水	ごはん 米	コーンスープ ベーコン たまねぎ チンゲンサイ コーン 鶏卵 鶏がら 中華スープの素(魚醤パウダーを 含む)	チンジャオロース 豚肉 ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ 中華ソース(リンご酢を含む)	シーフードサラダ カットわかめ いち えび ほたて きゅうり キャベツ ごま油 リんご酢	牛乳	
18木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう かつお節 かつおエキス 昆布エキス	みそカツ 鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 米油	白菜のおひたし はくさい もやし かつお節	牛乳	
19金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	コンソメスープ たまねぎ セロリ にんじん じゃがいも 長ねぎ コンソメ	たらのはちみつ焼き たら 卵 パセリ パジル パン粉	ブロッコリーサラダ ブロッコリー きゅうり キャベツ ハム リんご酢	牛乳	
22月	ごはん 米	ねぎたま汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 卵 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
23火	五目あんかけ焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 いんげん たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ きくらげ 生薬 にんにく 北京たれ(豚脂 ポークエキス リんご酢含む) ごま油	バジルポテト じゃがいも シーズニングスライス 米油	杏仁豆腐 杏仁豆腐(水あめ 練乳 乳製品を含む) バイン(缶)	牛乳		
24水	ごはん 米	玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ こまつな じゃがいも かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さけのレモン醤油がけ 鮭 レモン果汁 米油	こんにゃくのおかか煮 こんにゃく 鶏肉 焼きちくわ にんじん たけのこ かつおエキス	牛乳	
25木	三色どろろごはん 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 生薬 えだまめ	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	変わりおひたし ほうれん草 もやし 佃煮(かえり ごま かつお節 昆布 桜えび)	牛乳	
26金	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ミネストローネ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト コンソメ	グリルチキン 鶏肉 にんにく	かぼちゃサラダ かぼちゃ たまねぎ コーン きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 生クリーム	牛乳	
29月	ごはん 米	わかめのみそ汁 豆腐 カットわかめ 長ねぎ にんじん かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの生姜煮 さんま 生姜	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにゃく とうがらし	牛乳	
30火	五目うどん ゆでうどん 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たけのこ にんじん つと 干しいたけ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし	ちくわの香味揚げ 焼きちくわ 小麦粉 背のり カレー粉 米油	しゃぶしゃぶサラダ 豚肉 キャベツ にんじん もやし ごまドレッシング(ごま)	牛乳		
31水	キーマカレー 米 小麦 豚ひき肉 大豆 ピーマン たまねぎ にんじん リんご にんにく ケチャップ ウスターソース 香辛料 コンソメ 小麦粉 バター	ひじきのごまネーズあえ ささみ キャベツ にんじん ひじき マヨネーズ ごま	かぼちゃクリームもち かぼちゃクリームもち(かぼちゃ 豆乳)	牛乳	ハロウィン 献立	