

生活習慣病について知ろう～Part2～

日頃の生活習慣や食生活の乱れからおこる、高血圧・糖尿病・心臓病などを生活習慣病といいます。最近、子どもにも増えてきています。子供の頃から食習慣に気をつけましょう。

★健康な体をつくる食事の仕方

1日3食バランスよく食べる

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしましょう。



ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。



油や砂糖・塩分の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、食べすぎると肥満の原因になってしまいます。塩分は摂りすぎると高血圧の原因になってしまいます。



★そろっていますか？3つの食品グループ



いろいろな食品をバランスよく摂り、健康な体をつくりましょう。

12月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー676kcal(640) たんぱく質27.8g(24) 脂質23.1g(22)
中学校	エネルギー811kcal(820) たんぱく質32.3g(30) 脂質26.5g(27)

12月 予定献立表

～12月の満産産食材～
牛乳 豆類 ジャがいも 強力粉(春巻)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1火	しょうゆラーメン		ポテトのチーズ煮	中華あえ	牛乳	
	中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ 風車醤油(豚・鶏ガラスープ) ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま		じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	
2水	ごはん	田舎汁	さんまの生姜煮	野菜入りつくだに	牛乳	
	米	鶏肉 かぼちゃ ごぼう にんじん 長ねぎ 豆腐 煮干し	さんま 生姜	ほうれん草 もやし 佃煮名人(かえり) ごま 削り節 塩昆布 桜えび	牛乳	
3木	シーフードピラフ	コンソメスープ	鮭のコーンマヨネーズ焼き	ブロッコリーサラダ	牛乳	
	米 えび いか たまねぎ にんじん ベーコン バター コンソメ	たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん コンソメ	鮭 コーン マヨネーズ パセリ	ブロッコリー きゅうり ハム りんご酢	牛乳	
4金	黒糖パン	エビと野菜のスープ	ささみのまるごとみぞカツ	ポテトサラダ	牛乳	
	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	えび ほうれん草 白菜 コーン とりがら コンソメ	鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 米油	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
7月	ポークカレー		ヨーグルト和え	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 小麦 豚肉 レバーそぼろ じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ ウスターソース コンソメ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ		みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	チーズ	牛乳	
8火	コーンスパゲティ		白花豆コロッケ	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
	スパゲティ ベーコン コーン たまねぎ ピーマン 粉チーズ コンソメ		白花豆コロッケ(白花豆 乾燥マッシュポテト バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 食物油脂) 米油	ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
9水	ごはん	かきたま汁	黒ガレイの野菜あんかけ	いんげんのごまみぞあえ	牛乳	黒ガレイ 幼・保1/2個 小・中1個
	米	ほうれん草 えのき 豆腐 つと 卵 かつお節 かつおエキス	黒ガレイ 米油 ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ ケチャップ	いんげん もやし しめじ ごま	牛乳	
10木	鶏ごぼうごはん	すまし汁	ほっけの塩焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米 小麦 鶏肉 ごぼう にんじん 生姜 えだまめ	豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけ	白菜 もやし かつお節	牛乳	
11金	クリームパン	白菜とベーコンのスープ	照り焼きチキン	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	
	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	ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ とりがら コンソメ	鶏肉 生姜	キャベツ コーン チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
14月	中華丼		餃子	えだまめサラダ	牛乳	餃子 小・中2個 幼・保1個
	米 豚肉 にんじん 白菜 長ねぎ たけのこ ピーマン 生姜 いか うずら卵 にんにく 干しいたけ ごま油		焼きギョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイス ターソース 卵白粉)	にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
15火	カレーうどん		お好み焼き	みかん	牛乳	
	ゆでうどん 鶏肉 小松菜 たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ カレー粉 ケチャップ かつお節 かつおエキス 昆布エキス		小麦粉 卵 キャベツ コーン ベーコン 桜えび 粉チーズ かつお節 青のり マヨネーズ 中濃ソース(りんご含む)	うんしゅうみかん	牛乳	
16水	ごはん	うずらの卵スープ	さばの酢豚風	きんぴらごぼう	牛乳	
	米	うずら卵 チンゲン菜 とりがら 干しいたけ 中華スープの素(魚香パウ ダー含む)	さば 生姜 小麦粉 米油 たまねぎ にんじん さやいんげん ケチャップ	豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
17木	えだまめごはん	けんちん汁	鮭の焼きづけ	磯あえ	牛乳	
	米 えだまめ かつおエキス 昆布エキス	じゃがいも 豆腐 油揚げ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	鮭	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
18金	チーズパン	スイートシチュー	ローストチキン	クリスマスケーキ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	さつまいも たまねぎ にんじん ベーコン コーン パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉 生姜 マーマレード	サンタさんのケーキ(卵 小麦粉 準チョコ レート 植物油 加糖れん乳 水あめ コ コアパウダー 脱脂粉乳含む)	牛乳	
21月	ごはん	豚キムチ豆腐	しゅうまい	ひじき入りおひたし	牛乳	しゅうまい 小・中2個 幼・保1個
	米	豚肉 豆腐 白菜キムチ(アミ塩辛 イワシ 魚醤 りんご含む) 白菜 長ねぎ ごま油	えび風味しゅうまい(たまねぎ 小麦粉 魚 肉すり身 えび えびエキス 卵白 チキン エキス ポークエキス)	ほうれん草 にんじん ひじき かつお節	牛乳	
22火	五目あんかけ焼きそば		かぼちゃ大学	杏仁ミルクデザート	牛乳	
	蒸し中華めん 豚肉 えび いか ピーマン たまねぎ にんじん 白菜 さやいんげん たけのこ 生姜 きくらげ 干しいたけ にんにく うずら卵 ごま油 北京たれ(豚脂 りんご酢 ポークエキス)		かぼちゃ 米油 水あめ ごま	ミルクデザート(杏仁味) 牛乳 みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	牛乳	
24木	三色どぼろごはん	わかめのみぞ汁	ほっけのピリッと焼き	にんじんのゴマみぞあえ	牛乳	
	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 えだまめ	豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	ほっけ 生姜 にんにく ごま ごま油 トウバンジャン	にんじん 白菜 ごま	牛乳	
25金	ミルクパン	春雨スープ	新ごまザンギ	ジャーマンポテト	牛乳	ごまザンギ 小・中2個 幼・保1個
	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	にんじん 白菜 さやいんげん はるさめ ベーコン とりがら コンソメ	鶏肉 生姜 にんにく 卵 ごま 米油	じゃがいも たまねぎ ウインナー パセリ コンソメ	牛乳	

★12月18日(金)は、クリスマスメニューです。