

給食だより 11月号

令和5年11月1日
富士市学校栄養士会作成

学校給食では、旬の食材を味わい、食文化の継承や1食の手本になるように、安全で安心して食べられる給食を目指しています。1日の食事を見直し、健康な身体を維持するための食事についてご家庭で考えてみてはいかがでしょうか。

「生活習慣病」を予防しよう

生活習慣病って何？

食生活の乱れや運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒、喫煙の生活習慣によってもたらされる病気の総称です。肥満症や高血圧症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症などが生活習慣病とよばれます。

食生活の見直しポイント

① 脂質、糖質の取りすぎに注意しましょう。

スナック菓子やお菓子をたくさん食べてしまうと、脂質や糖質を取りすぎてしまい、肥満や血糖値が高い状態が続き、糖尿病になりやすくなります。お菓子などは1日1個など量を決めて食べすぎないようにしましょう。

② 塩分の取りすぎに注意しましょう。

塩分の取りすぎは、心臓や血管に負担をかけてさまざまな病気を引き起こします。かつお節や昆布などでとった「だし」にはうま味が含まれ、塩分を控えても塩味を引き立たせてくれます。だしを料理に活用してみてください。

③ 毎食、野菜を食べましょう。

野菜は、食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取することができます。緑黄色野菜、淡色野菜を合わせて1日に350g以上とることを目指しましょう。加熱してかさを減らすと、一度にたくさんの量を食べることができます。

④ 1日3食規則正しく食べましょう。

朝食を欠食すると、必要な栄養がとれないだけでなく、肥満や便秘などになりやすくなります。3食食べることで、さまざまな食材をとりいれることができ、栄養バランスを整えやすくなります。

★給食レシピ紹介★ きのこ汁

<材料(4人分)>

水	600g	ひらたけ	1/3株
鰯削り節	30g	まいたけ	1/3株
酒	大さじ1	えのきたけ	1/10株
塩	小さじ1/2	うすら卵の水煮	8個
しょうゆ	大さじ1	根深ねぎ	10cm
鶏モモ肉	1/2枚		
干しいたけ	1枚		
にんじん	中1/3本		

生活習慣病を予防する食物繊維が豊富なきのこが、たっぷり入ったきのこ汁をご家庭でも作ってください。

<作り方>

- ① 干しいたけは、水で戻して薄切りにする。戻し汁はだし汁ようにとっておく。にんじんは千切り、根深ねぎは小口切りにする。鶏モモ肉は1.5cm角ぐらいに切る。ひらたけ、まいたけ、えのきたけは石づきをとり、小房に分ける。
- ② 鍋に湯を沸かし、鰯削り節をいれ、だし汁をとる。(干しいたけの戻し汁もいれる)
- ③ ②でとっただし汁が沸騰したら、鶏肉、にんじん、干しいたけ、塩、酒を入れる。
- ④ ひらたけ、まいたけ、えのきたけ、うすら卵を入れて、しょうゆで味を調える。
- ⑤ 根深ねぎを入れて仕上げる。