



9月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和3年8月31日

りくべつちようきゅうしよく
陸別町給食センター

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！ できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる
<ul style="list-style-type: none"> お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
<ul style="list-style-type: none"> いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> 30分以上の運動を週2回以上行う

献立のお知らせ

2日：鶏南蛮うどん
給食センターの食育ほ場で、収穫した長ねぎを使います。長ねぎは、疲労回復に効果的な栄養が豊富に含まれています。オープンで一度、焼き目をつけてからうどんの汁に加えるので長ねぎの甘味が感じられると思います。

22日：ガーリックトースト
北見の日日ベーカリーさんの食パンに、ガーリックオイルを塗り、一枚一枚オーブンで焼き上げます。焼き立ての香りを味わって食べ下さい。



30日：かぼちゃの素揚げ
7月のふるさと給食にも使用した陸別町の三輪さんのえびすかぼちゃです。シンプルに素揚げすることで、かぼちゃ本来の甘味が感じられると思います。

