



9月 給食だより

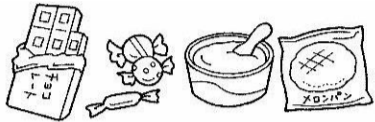
れいわ ねん がつ にち
令和4年8月31日

りくべつちようきゆうしょく
陸別町 給食センター

せいかつしゅうかんびょう よぼう 生活習慣病の予防について

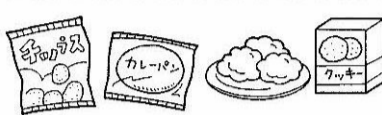
せいかつしゅうかんびょう とは、しょくじ うんどう すいみん などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、とうにょうびょう こうけつあつ しじつい じょうしょう 糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。特に食生活の乱れは、さまざまな病気を引き起こす原因になります。食習慣は大人になってからの改善が難しいため、子どものうちからの予防が大切です。

とうぶん 「糖分」をとれすぎると



ひまん まね おそ とうにょうびょう
肥満を招く恐れがあり、糖尿病
や脂肪肝などにも注意が必要です。
むし歯の原因にもなります。

しじつ 「脂質」をとれすぎると



ひまん 肥満になりやすいだけではなく、
しじつい じょうしょう しぼうかん だいちょう
脂質異常症や脂肪肝、大腸がん
などになる危険性が高まります。

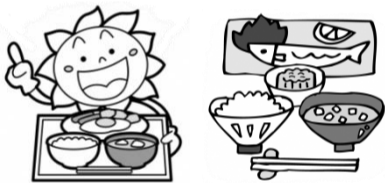
えんぶん 「塩分」をとれすぎると



こうけつあつ げんいん ほが
高血圧の原因になります。他にも
いがん のう けっかん しんぞう びょうき
胃がん、脳の血管や心臓の病気な
どを引き起こしやすくなります。

しょくせいかつ こころ 《 食生活で心がけたいこと 》

●朝食は毎日とりましょう。
朝食をとらない習慣は、太り
やすい体質をつくりまします。



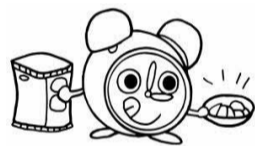
朝こそ、バランスよく、しっかりと！



●よくかんで、ゆっくり
食べましょう。腹八分目
で満足感が得られ、食べ
すぎを防ぎます。



●夜食は控えましょう。
太るだけではなく、胃
腸に負担がかかります。



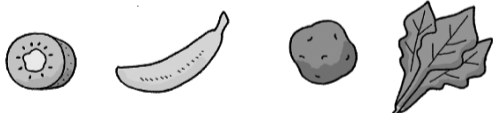
●間食は、時間と量をきちんと
決めましょう。だらだら食べは
肥満や虫歯の原因になります。



うす味



●料理の味付けは、減塩を意識しましょう。
●卓上調味料のかけ過ぎに注意！
●カリウムが多く含まれる果物、野菜などを
取り入れましょう。カリウムは、塩の成分で
あるナトリウムを排出する働きがあります。



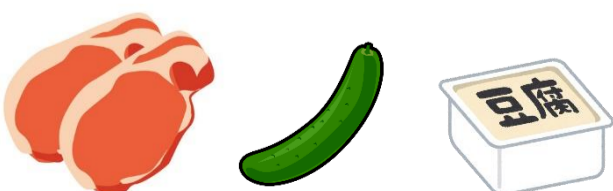
●野菜や豆類、きのこ、海そうを使ったおかずを食卓に！
これらの植物性食品は、からだの免疫力を高め、ガンな
どの病気に罹るリスクを減らします。



☆★☆ 献立のお知らせ ☆★☆

5日：きゅうりチャンプルー

チャンプルーとは沖縄独特の炒めても崩れに
くい「島豆腐」と野菜などいろいろな具を炒
めた料理です。今回は水切りした木綿豆腐
と、塩もみしたきゅうり、豚肉などを使いま
す。きゅうりは生で食べることが多いと思
いますが、炒めて食べるのもまたおいしいです。



9日：栗ごはん

9月10日は十五夜です。中秋の名月
ともいい、一年で最も月がきれいに見え
ることから、月を眺めながらお月見の風
習があります。今回は、栗を月に見立て
た栗ごはんを提供します。お楽しみに！



12日：肉じゃが

9月中旬ごろから、給食センターの裏に
ある食育ほ場で収穫した「じゃがいも、玉
ねぎ、人参」などを給食で使用します。今年も
保育所の園児と小学校1・2年生の児童に収
穫していただく予定です。収穫作業につ
いては10月の給食だよりでお知らせします。

