



# 9月 給食だより

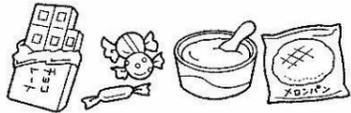
れいわ ねん がつ にち  
令和4年8月31日

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

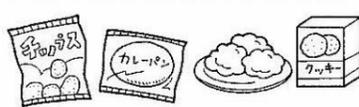
せいかつしゅうかんびょう とは、しょくじ うんどう すいみん などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、とうにょうびょう こうけつあつ しじつい じょうしょう 糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。特に食生活の乱れは、さまざまな病気を引き起こす原因になります。食習慣は大人になってからの改善が難しいため、子どものうちからの予防が大切です。

### 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。

## しよくせいかつ 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。



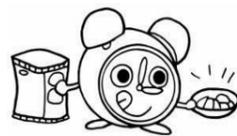
朝こそ、バランスよく、しっかりと！



●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  
すぎを防ぎまします。



●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。



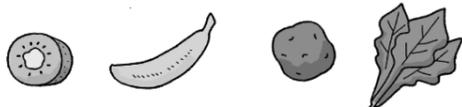
●間食は、時間と量をきちんと  
決めまします。だらだら食べは  
肥満や虫歯の原因になります。



●料理の味付けは、減塩を意識まします。  
●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  
取り入れまします。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。



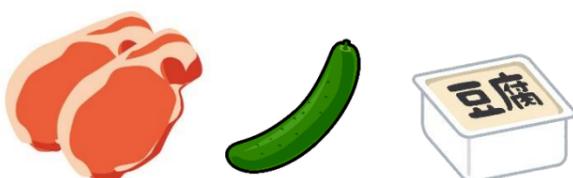
●野菜や豆類、きのこ、海そうを使ったおかずを食卓に！  
これらの植物性食品は、からだの免疫力を高め、ガンな  
どの病気に罹るリスクを減らまします。



## ☆☆☆ 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  
た栗ごはんを提供まします。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」などを給食で使用まします。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まします。

