# 12月給食だより

令和6年11月29日

陸別町給食センター

## 生活習慣病について

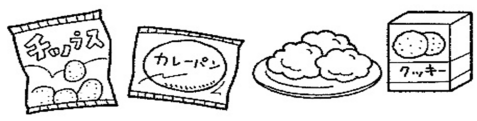
生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。生活習慣は子どもの頃に基礎ができるため、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

### 糖分をとりすぎると

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。

### 脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、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。




### 塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、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。

## 食生活で心がけたいこと

**●1日3食を規則正しく食べましょう。**

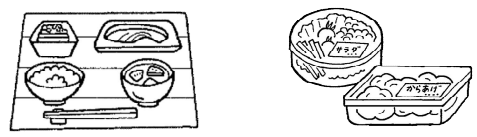
- 1日を元気に過ごすための朝食をしっかりとることが大切です。
- 朝食の欠食習慣は、肥満や高血圧症、脳出血のリスクを高めます。

**●間食は時間と量を決めましょう。**

- だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。
- 食品の種類や量によっては、糖分・脂質・塩分のとり過ぎにつながります。食品表示を見ながら食品を選びましょう。
- 間食とは、足りない栄養を補うための食事です。不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。

**●主食・主菜・副菜・汁物を基本にすると食事のバランスが整います。**

- 手作りと加工食品を上手に組み合わせましょう。
- エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎを避けるため、「揚げ物ばかり」といった調理方法が偏らないようにしましょう。




**●夜遅くに食べることを控えましょう。**

- 夜食は太りやすく、胃腸に負担がかかります。寝る直前には食べないようにしましょう。
- 夜食を食べるときは、雑炊やうどんなど、脂質が少なく消化によいものがおすすめです。

## ☆★☆献立のお知らせ☆★☆

### 日本全国味めぐり

**17日：じゅんじゅん（滋賀県）**

滋賀県の郷土料理で、すき焼き風の味付けをした鍋料理です。具材を煮るときの音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来します。今回は鶏肉を使って作ります。滋賀県では特産品である『赤こんにゃく』や四角い形をした『丁字麩』を入れて作ることもあるそうです。

### 世界の料理

**18日：白身魚のフライ～オーストラリア～**

オーストラリア風の献立です。イギリス領だったオーストラリアでは、魚の揚げ物とフライドポテトを盛り付けたイギリス料理の「フィッシュアンドチップス」が定番料理となっています。『白身魚のフライ』の原料となる『ほき』は、オーストラリアやニュージーランドでよく獲れる魚です。

**19日：冬至しるこ**

冬至とは、太陽が出ている時間が一年のうちで一番短い日のことです。冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。今年の冬至は21日ですが、19日に冬至メニューとしました。小・中学校の冬至しるこには、給食センター手作りの抹茶白玉を入れています。また16日には「ゆず」を使った「さばのゆうあん焼き」を提供します。

**20日：クリスマス給食**

少し早いですがクリスマス給食を提供します。フライドチキンは給食センターで下味、衣をつけて一つ一つ揚げます。今年のクリスマスデザートは給食センター手作りのケーキです。お楽しみに！

### 給食センターからのお知らせ

令和7年度の『食物アレルギーに関する調査票』の文書を配布しております。調査票に必要事項を記入のうえ、在籍する保育所・学校へご提出ください。