

生活習慣病について知ろう～Part 1～

生活習慣病って何だろう？

偏った食生活、運動不足や夜型生活などが原因でおこる高血圧・糖尿病・心臓病といった病気を生活習慣病といいます。子どもの頃からの食習慣が大きく関係しているとも言われています。最近では、子どもにも増えてきています。

こんな食生活に注意！！

このような食生活を続けていると、生活習慣病予備軍になってしまいます。気をつけましょう。

野菜嫌いなどの偏食

野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があります。積極的に食べましょう。



早食い

早食いは食べすぎにつながり、肥満を招きます。よくかんで食べ、早食いをしないように食べる方にも気をつけましょう。



おやつの習慣

清涼飲料水を飲みすぎたり、スナック菓子やチョコレート菓子などを食べすぎないようにしましょう。果物や乳製品なども取り入れましょう。



塩分の摂りすぎ

薄味をこころがけ、しょうゆなども食べ物に直接かけずにお皿に注いで、つけながら食べるようにしましょう。



☆12月の給食だよりでは、生活習慣病を知ろう～Part 2～として、生活習慣病を予防する食生活などを紹介します。

11月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー661kcal(640)	たんぱく質27.1g(24)	脂質22.4g(22)
中学校	エネルギー783kcal(820)	たんぱく質31.5g(30)	脂質24.9g(27)

11月 予定献立表

～11月の浦幌産食材～
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
2月	ごはん	キャベツのみそ汁	フルコギ	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	
	米	キャベツ たまねぎ にんじん 煮干し かつおエキス 昆布エキス	豚肉 たまねぎ にんじん もやし にんにく ごま油 トウバンジャン	ブロッコリー かつお節	牛乳	
4水	ごはん	わかめスープ	たらのあんかけ	きんぴらごぼう	牛乳	
	米	豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 とりがら 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	たら 小麦粉 さやいんげん にんじん たまねぎ ケチャップ 米油	豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
5木	ゆかりごはん	すまし汁	厚焼きたまご	にんじんのゴマみそあえ	牛乳	
	米 ゆかり 米サラダ油	豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	卵	にんじん 白菜 ごま	牛乳	
6金	チョコチップパン	トマトと卵のスープ	ピリ辛チキン	えだまめサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	ベーコン 卵 たまねぎ トマト レタス とりがら コンソメ	鶏肉 生姜 とうがらし 小麦粉 米油	にんじん もやし えだまめ ハム 干しいたけ ごま ごま油	牛乳	
9月	ドライカレー		マンゴーミルクデザート	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 豚ひき肉 生姜 にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン 大豆 小麦粉 バター 香辛料 ウスターソース 中濃ソース(トマト たまねぎ りんご にんにく ピーマン キャベツ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ) ケチャップ		ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	チーズ	牛乳	
10火	担々麺		中華サラダ	ハスカップゼリー	牛乳	
	中華めん 豚ひき肉 生姜 メンマ もやし にら 長ねぎ 白菜 ごま ごま油 担々麺スープの素(チキンエキス ポークエキス ごま アーモンド しいたけエキスパウダー含む)		キャベツ にんじん ハム 春雨 ごま油 トウバンジャン	ハスカップゼリー	牛乳	
11水	ごはん	さつまい	鮭のフライ(タルタルソース)	野菜入いつくだに	牛乳	
	米	豚肉 油揚げ さつまいも こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	鮭 卵 小麦粉 パン粉 米油 タルタルソース(植物油 卵含む)	ほうれん草 白菜 佃煮名人(かえり ごま 削り節 塩昆布 桜えび)	牛乳	
12木	ひじき豆ごはん	かきたま汁	さんまの塩焼き	小松菜のおひたし	牛乳	
	米 大豆 干しいたけ 鶏肉 油揚げ えだまめ かつおエキス 昆布エキス	にんじん ほうれん草 えのき 豆腐 つと 卵 かつお節 かつおエキス	さんま	小松菜 もやし かつお節	牛乳	
13金	バターパン	ひき肉とニョッキのトマトスープ	蒸し鶏のあまみそかけ	ラーメンサラダ(しょうゆ味)	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 バター	豚ひき肉 たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト(缶) パセリ コンソメ 北あかりニョッキ(じゃがいも 小麦粉 卵)	鶏肉 生姜	中華めん ハム きゅうり もやし コーン にんじん ごま ごま油 からし	牛乳	
16月	ごはん	八宝菜	餃子	ヤーコンのきんぴら	牛乳	餃子 幼・保1個 小・中2個
	米	豚肉 えび いか にんじん たまねぎ 白菜 チンゲン菜 えのき さやいんげん うずら卵 ごま油 オイスターソース	焼きギョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 にら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	豚肉 ヤーコン にんじん ごま ごま油	牛乳	
17火	五目うどん		チーズフライドポテト	みかん	牛乳	
	ゆでうどん 鶏肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ たけのこ 干しいたけ つと とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし		じゃがいも 粉チーズ 米油	うんしゅうみかん	牛乳	
18水	ごはん	豚汁	たらのみそマヨネーズ焼き	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
	米	豚肉 こんにやく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し とうがらし かつおエキス 昆布エキス	たら パセリ 牛乳 マヨネーズ 粉チーズ	豚肉 切り干し大根 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳	
19木	カレーピラフ	エビと野菜のスープ	チキンのマーメイド煮	ごぼうサラダ	牛乳	
	米 カレー粉 豚肉 ベーコン にんじん たまねぎ コーン えだまめ バター コンソメ	えび 白菜 ほうれん草 とりがら コンソメ	鶏肉 マーメイド	ごぼうサラダ(マヨネーズタイプ) ごぼう きゅうり コーン まぐろ水煮	牛乳	
20金	ミルクペーパーパン	チンゲン菜のクリーム煮	ガーリックチキン	オーロラサラダ	牛乳	
	小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 バター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	えび ほたて チンゲン菜 たまねぎ にんじん コーン 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ	鶏肉 にんにく バジル オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん マヨネーズ ケチャップ	牛乳	
24火	焼きそば		かぼちゃコロッケ	ヨーグルトあえ	牛乳	
	蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース		かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油 卵) 米油	みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) ヨーグルト	牛乳	
25水	ごはん	じゃがいもと金時豆のどぼろ煮	さばのごまだれ焼き	大根サラダ	牛乳	
	米	豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん まいたけ 金時豆	さば ごま	きゅうり にんじん 大根 かつお節 和風ドレッシング(玉ねぎ チキンエキス レモン しいたけ にんにく 生姜 魚介エキス)	牛乳	
26木	鶏とぼろごはん	水菜のみそ汁	ほっけの塩焼き	三色おひたし	牛乳	
	米 鶏ひき肉 生姜 にんじん えだまめ	水菜 だいこん 油揚げ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	ほっけ	小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
27金	たまごパン・りんごジャム	さつまいもと鶏肉のケチャップ煮	キャベツとコーンのサラダ	牛乳		
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 りんご	鶏肉 生姜 小麦粉 米油 さつまいも たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ ケチャップ	キャベツ コーン チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳		
30月	ごはん	じゃがいものみそ汁	しょうが焼き	磯あえ	牛乳	
	米	じゃがいも 小松菜 たまねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚肉 生姜 水あめ ごま	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	