

令和5年



給食だより

赤磐市立
東学校給食センター

日本人の死因の約半数を占めるのは・・・？

生活習慣病です。生活習慣病とは、食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣と関係があり、悪い生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。令和3年の日本人の主な死因の48.7%を占めています。【厚生労働省令和3年(2021)人口動態統計月報年計概数の概況より】

元気に生活していても、自覚症状がないまま進行するのが怖い！

生活習慣病予防のポイント

朝ごはんを食べよう！規則的な食事をしよう！

欠食すると、次の食事の後に血糖値の急激な上昇と下降をまねきます(血糖値スパイク)。この血糖の乱高下は血管にダメージを与え、動脈硬化のリスクとなります。

野菜・くだもの・海そう・豆類・きのこ・魚介類などを食べよう！

ビタミン・ミネラル・食物繊維・不飽和脂肪酸など体の調子を整えてくれる栄養素をたくさん含んでいます。意識して食べるようにしましょう。

糖分や油・塩分のとり過ぎに気をつけよう！

体にとっても大切ですが、とりすぎると体がSOSを出します。S(sugar: 糖) O(fats and oils: 油脂) S(salt: 塩・塩分)は適量を。調味料は、直接かけるよりも、小皿に適量出し、つけて食べる方がよいです。

栄養バランスよく食べて腹八分目を心がけよう！

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとりやすいです。よくかんで味わって食べると、食べすぎ防止になります。

運動をする習慣をつけ、しっかり休養・睡眠をとろう！

運動と休養・睡眠も大切です。生活習慣を整えて、健康寿命をのばしましょう！

新学期が始まり、早くも一か月が経ちました。まもなく立春を迎え、暦の上では春が訪れますが、まだまだ寒い日が続きます。食事・運動・睡眠の生活習慣に気を付けて、体調を整えましょう。

2月3日は「節分」——大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷり含まれています。特にタンパク質の量は肉に匹敵するほどで、そのため大豆は「畑の肉」ともいわれています。

となりにいるのが大豆に含まれる栄養素たちだ！



大豆はいろんな姿に変身します◎

大豆はそのまま食べると消化が悪く栄養が吸収されないで、昔から消化によいようにいろいろな食品に加工されます。



マメ(健康)に暮らすためにも、大豆・大豆製品を一日の食事のうち一回はとりたいですね。積極的に献立に取り入れていきましょう！

今月の献立から ～タンダーチキン～

<材料> 4人分

- 〇とり肉・・・240g
- 塩・こしょう・少々
- ヨーグルト・・・40g
- カレー粉・・・小1弱

- にんにく・・・少々
- ケチャップ・・・小1大1
- ウスターソース・・・小1
- 〇オリーブ油・・・適量

<作り方>

- ① とり肉を4等分する。
- ② にんにくはすりおろしておき、①と■を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の肉を皮目を下にして入れ、こんがり焼き色がつくまで強めの中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返して蓋をして、弱火でじっくり約4～5分火を通す。