

11月給食だより



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

木の葉が色づき、日に日に秋が深まってきています。急に冷え込み、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事で風邪やインフルエンザを予防しましょう。

11月の目標

食べものと健康について考えよう



生活習慣病を予防しよう！

日本の死亡原因
の約50%！！

食生活の乱れ
運動不足や食べ過ぎ、
偏食など

習慣化
すると...

生活習慣病
糖尿病、脂質異常症、
高血圧症、がんなど

私たちの体は食べ物から
作られています。大人にな
っても健康で過ごすために
は、今から予防
しましょう。



生活習慣病を予防する食生活

1日3食規則正しく食べる

特に、朝食を摂ることで
体内時計がリセットされ、1日
をスムーズにスタートすること
ができます。



バランスよく食べる

「主食＋主菜＋副菜（＋
汁物）」で、色々な食材を食
べると栄養のバランスがよ
くなります。



野菜をたくさん食べる

野菜は1日350g以上
食べることが目標です。
毎日の食事に一品以上、野菜
料理を取り入れましょう。



食塩の取り過ぎに注意

日頃から減塩を心が
けましょう。だしや
素材のうま味を上手
に利用するのが
ポイントです。



おやつの食べ過ぎに注意

おやつは、食べる時間と量を決めましょ
う。果物や乳製品などを取り入れるのも
おすすめです。また、夜食を食べるとき
は、お菓子ではなく、消化の良い物を
選びましょう。



肥満だけでなく、痩せ過ぎも様々な病気のリスクを高めます。

適切な量の食事をして、
適度な運動や十分な睡眠
を心がけましょう。



給食では地産地消を心がけています！

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

地産地消の良さとは？



11月29日は『ぐんま・すき焼きの日』

群馬県では、お肉や白菜、しらたきなどすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品で揃えることができることから、11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて、群馬県の農産物を応援しようという活動を行っています。ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きを食べ、地域で採れる農産物を応援しましょう。

「ぐんますきやきアクション」動画→



今日の給食のおすすめレシピ

ひよこ豆とじゃこのサラダ（11/6）

材料（4人分）

- | | |
|---------------|------|
| こまつな（20 mm幅） | 90 g |
| キャベツ（6 mm幅） | 75 g |
| きゅうり（2 mm幅） | 50 g |
| ひよこまめ ゆで | 30 g |
| アーモンド スライス細切り | 18 g |
| ちりめんじゃこ | 15 g |
| くきわかめ | 10 g |
| こいくちしょうゆ | 15 g |
| レモン果汁 | 10 g |
| 三温糖 | 5 g |
| 米酢 | 2 g |
| ごま油 | 3 g |

★下準備

- ① 野菜は()の切り方にきっておく。

作り方

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 沸騰したお湯に野菜を入れてゆでる。
- ③ ゆでた野菜を流水で冷やし、水をしぼる。
- ④ 野菜を A とあえて出来上がり。

