



Main table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Nutrient Values. Rows include meals like Gohan, Sandwich, and Soups.

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

9月

〜今月の目標〜
規則正しい生活をしよう



給食センターのホームページはコチラから。

新学期が始まりました。毎日の朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

秋は「美りの秋・食欲の秋」ともいい、おいしいものがたくさんあります。

「いただきます」「ごちそうさま」が気持ちよく言えると良いですね。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

朝ごはんを食べると...

<p>十分な朝食で脳が目覚めます</p>	<p>気持ちよく入浴できるようになります</p>	<p>授業に集中できるようになります</p>	<p>活発に運動ができるようになります</p>
----------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------

生活習慣病の予防に「ひくシオたすベジ」メニューのすすめ

メニューの特徴

- 1食：野菜120g以上 塩分2.5g未満
(学校給食の基準：小学生2g 中学生2.5g未満)
- 1品：野菜70g以上 食塩0.6g未満
- 地元野菜・きのこを使用していること

地域全体で実践中!

- 目標その1: 減らそう塩分 始めよう うす味習慣
- 目標その2: 増やそう野菜 一日に食べたい野菜の目標は350g
- 1日の食塩摂取量の目標値: 長野県の成人男女とも **7g!**
- …国の目標(男性7.5g 女性6.5g、未満)に近づけるために…

- しょうゆ・たれは「かける」から「つける」に、めん類のつけは残す、など食べ方を変える
- 具だくさんの汁物で、野菜をたっぷりとり、調味料を控える
- レンジを活用して…手軽に時短で料理が完成
- 茹でる、炒める、煮るなど、見た目のかさを減らして食べやすく

食品を選ぶときは、栄養表示成分(食塩相当量)も

チェックしてみましょう!

長野県では「信州ACEプロジェクト」という健康作り県民運動の中で、「減らそう塩分、増やそう野菜」という取り組みをしています。血圧は、年をとって急に上がるのではなく、30歳くらいから少しずつ上がっていきといわれています。塩は、生まれてから今日まで何キロ食べたかで考え、毎日少しずつ地道に減らしていくことが大切です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

<p>水</p> <p>1人1日3リットル × 3日分以上必要。</p>	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
<p>買う・買い足す</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ● 使った分を買い足す。 	<p>食べる・使う</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 賞味期限が切れる前に消費する。 ● 古いものから使う。 	

「もしも」の時に、備蓄食料で簡単レシピを紹介します!

切り干し大根とツナのサラダ

- 【材料】 1人分
- 切り干し大根・・・8g
 - ツナ缶詰・・・15g
 - マヨネーズ・・・5g
 - 白ごま・・・0.5g
- ①ポリ袋に切り干し大根、ツナ缶の汁を入れもどす。
 - ②ツナ缶、マヨネーズ、ごまを入れあえる。

★切り干し大根、わかめ、とろろ昆布、麩のような乾物は保存がきく栄養価の高いおすすめの食品です。