



月目標：規則正しい食事をしよう。

Table with columns: 日曜日, 主食, 牛乳, おかず, 赤の食品, 緑の食品, 黄色の食品, 未養価. Rows include dates from 1月 to 30日 with menu items and nutritional values.

※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。



給食センターのホームページはコチラから。

生活のリズムは、規則正しい食生活から

夏休みの間に出かけたり、夜更かしをしたりして生活のリズムが崩れてしまったまま、今までの生活がまだ戻ってきていない人はいませんか。



規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。

食事のリズムは体調を整えてくれるようです。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。



朝ごはん食べてきましたか？



朝ごはんは毎日きちんと食べていますか？
朝ごはんを食べないと元気が出ないし、給食までの時間が長いのでおなかですいて具合が悪くなってしまうかもしれません。夜ふかしをしてしまうと朝起きるのがつらくなり、また、夜遅く食べることも朝になっても食欲がわかない原因にもなります。早寝・早起きして朝ごはんをしっかり食べることが一日を元気に過ごす秘訣なのです。

塩分

塩分の取り過ぎは、高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病の引き金になりかねません。小児腎炎の原因のひとつにも考えられるのです。
味覚は子どもの時に作られていきます。子どもの頃から薄味になれば、大人になって急に「薄味に！」なんてあわてずにすみますね。

うす味料理のコツ

<p>新鮮な材料を選ぶ</p> <p>材料自身の味でおいしく食べられるように。</p>	<p>酸味・香味の利用</p> <p>ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。</p>	<p>だしを濃いめに天然だしで</p> <p>煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。</p>	<p>汁物は実たくさんに</p> <p>みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくない。汁を少なめにし、実たくさんにします。</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

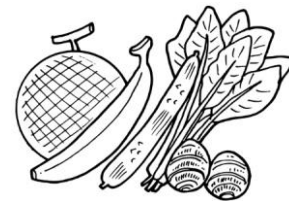
- ・1食：野菜120g以上 塩分2.5g未満
(学校給食の基準：小学生2g 中学生2.5g未満)
- ・1品：野菜70g以上 食塩0.6g未満
- ・地元野菜・きのこを使用していること

地域全体で実践中！

給食でも取り入れています。毎月の献立表に表記してあるので確認してみてくださいね。

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。毎日、健康に配慮して食べることの積み重ねが、楽しく健康で過ごせることにつながるのです。

野菜や果物でカリウムをとろう！



野菜や果物、いもに含まれているカリウムは、塩分の取りすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは食塩に含まれるナトリウムを外に出すことで血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。