令和8年度

給食だより 11月

沼田市学校給食センター
TEL：25−3762

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきます。感染症も更に流行しやすい時期になります。免疫力を高めるためには、規則正しい生活とバランスの良い食事が欠かせません。朝昼晩３食しっかり食べて、感染症に負けない体を作りましょう。

11月の目標

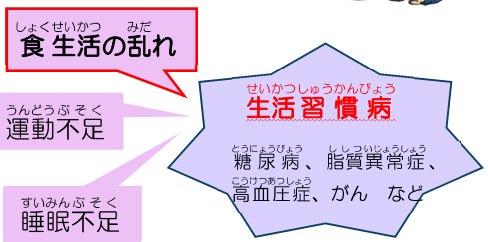
食べ物と健康について知ろう！





「生活習慣病」って知っている？

生活習慣病とは、毎日の食事や運動、睡眠など「生活習慣」が深く関わって起こる病気の総称です。糖尿病や脂質異常症、高血圧症などがあげられ、日本人の死亡原因の50%以上を占めています。特に**食生活の乱れは**、さまざまな病気を引き起こす原因になります。





「生活習慣病」を予防する食生活のポイント！

野菜をしっかり食べる

野菜に多く含まれる「食物繊維」は、余分な塩分や脂質、糖分を体の中から追い出してくれます。給食には一日に摂るべき野菜の量の１／３が使われています。

家庭でも野菜料理を積極的に取り入れましょう。



薄味を心がける

塩分の摂りすぎは、高血圧症につながります。「ドレッシングをかけ過ぎない」「ラーメンのスープは全部飲まない」等、食塩を摂り過ぎない工夫をしてみましょう。

給食の汁物は、具だくさんにし食材やだしの旨味を活かして減塩を心がけています。

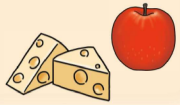


おやつを食べ過ぎない

おやつは食べる時間と量を決めましょう。

ビタミンやカルシウムを補える果物や乳製品などもおすすめです。

お菓子は食べ過ぎないよう特に気を付けましょう！



1日3食規則正しく食事をする

朝昼晩１日3回、決まった時間に食事を摂ると、生活リズムが整いやすくなります。

特に朝ごはんには、体内時計を整え脳や体を目覚めさせる役割があります。



小学生・中学生は、成長期の大切な時期です。身体を維持するためだけでなく、成長や発育のために体は常に新しく作り替えられています。その材料となるのが食べ物です。体を作るために必要なエネルギーと、栄養素が不足しないように食べることが大切です。今のうちからバランスの良い食生活を心がけること、そして、その**食生活を継続していくこと**が生涯健康に過ごすために重要です。

11月24日は「和食の日」です！

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、旬の食材を利用し、ご飯を中心とした一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルです。和食は栄養バランスが良く、海外からも注目されています。和食の良さを見直し、家庭でも取り入れてみましょう。

★「まごわやさしい」食材を取り入れよう★

「**ま**・**ご**・**わ**・**や**・**さ**・**し**・**い**」は、日本の伝統的な食材「豆・ごま（種実類）・わかめ（海そう類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・芋」の頭文字をとった言葉です。この7つの食材を食事に取り入れることで、栄養バランスが整いやすくなります。食事の中で、足りない物を少しプラスしよう!という気持ちで、毎日にこれらの食材を取り入れてみましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」 食事を支える人たちに感謝しよう！

毎日あたり前に食べている食事ですが、私たちが食べるまでには数え切れないほど多くの人が関わっています。

「勤労感謝の日」は食事を支える人たちに感謝する日でもあります。

感謝の気持ちを伝える方法の一つは、料理を残さずきれいに食べることです。

給食も感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言っておいしく食べましょう！



給食レシピを作ってみよう！ ～ごまあえ・いそあえ～

＜材料　２人分＞

- はくさい　１枚（50g）
- ほうれん草　１株（50g）

～ごまあえ～

- すりごま　大さじ１
- さとう　小さじ２
- しょうゆ　小さじ１

～いそあえ

- きざみのり　１ｇ
- しょうゆ　小さじ１

給食の人気「和え物」です！
にんじんを加えると彩りも栄養もUPします！

＜作り方＞

① 野菜をよく洗い、切る。
　はくさい　1cm幅
　ほうれん草　4～5cmくらいの長さ
② 沸騰したお湯で、①の野菜を色よく茹でる。
③ 水にさらして冷やす。
④ 水気を絞り、調味料を和える。

レンジでも簡単！

① 洗って切った野菜を耐熱容器に入れる。
　※茎など固い部分を下に入れる！
② ラップをふんわりとかけ、500Wで２分半～３分加熱する。
③ 全体がしんなりしたら、たっぷりの水にさらして、アク抜きをし、冷やす。
④ 水気を絞り、調味料を和える。

少量の茹で野菜を作るにはオススメ！