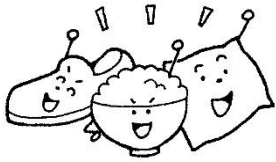


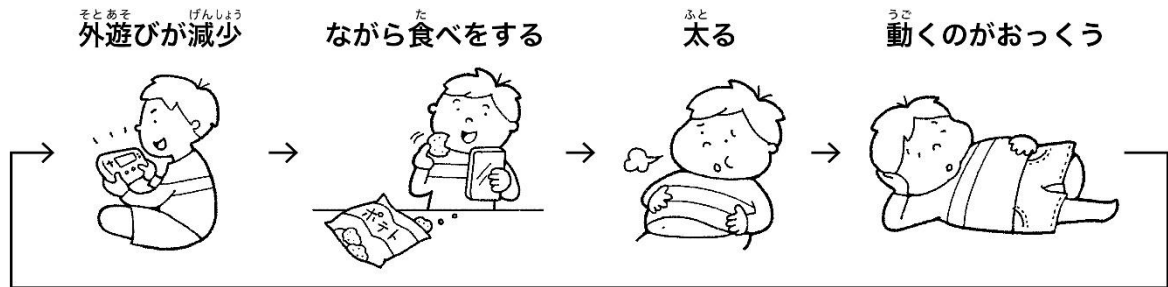
きゅうしょく 10月給食たより

令和元年10月
袖ヶ浦市立学校給食センター
TEL 0438-62-5822



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

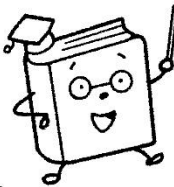
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。



肥満や生活習慣病を防ぐ 強～い味方 食物繊維

昔は、食物繊維は栄養にならない不要な成分とされていました。ところが、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があることがわかり、今では第6の栄養素と呼ばれるまで、重要な成分となっているのです。



給食レシピ ～ひじきのものに～

4回目を迎えました、給食レシピの紹介です。これまで、カレーライス・マーボー豆腐・ウインナーと大豆のトマト煮のレシピの掲載をしてきました。今回は、「ひじきの煮物」です。ひじきは、日本の昔ながらの食材で主に煮物として食べ親しまれてきましたが、最近では家庭で食べる機会が減っているようです。ひじきには栄養がたくさんあって、カルシウム（骨や歯を丈夫にする）、鉄（体を元気にする）、食物繊維（おなかの中を掃除する）が多く含まれています。

○ 材料(大人4人分) ○

干しひじき	30g	水でもどす
鶏もも肉	40g	小間切り
干しいたけ	1個	水で戻して細切り
油あげ	1/2枚	油ぬきをする
にんじん	中1/3個	細切り
こんにゃく	10g	細切り
サラダ油	小さじ1	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
和風だし	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	
水	40g	

つくりかた

1. ひじきは軽く洗ってから、たっぷりの水につけて約20分、ふっくらするまで戻しておく。
2. 油あげは、熱湯をまわしかけ、油ぬきをしておく。
3. 鍋に油をひき、鶏肉、ひじき、にんじん、油あげ、しいたけ、こんにゃくを入れて炒める。
4. 全体がしんなりしてきたら、調味料と水を加えて煮汁が少量になるまで煮る。