

# 10月給食たより

令和4年10月  
袖ヶ浦市立学校給食センター

## せいかつしゅうかん み せ お 生活習慣を見直してみましよう



暑かった夏が過ぎ、外に出て体を動かすのにピッタリな季節となりました。運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質、塩分、糖分の摂り過ぎなどの生活習慣は、肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病などの生活習慣病を招くことがあります。そこで、今回は生活習慣病を防ぎ、健康に過ごすためのポイントをご紹介します。

## せいかつしゅうかんびょう せ せ あさがたせい 生活習慣病を防ぐ！朝型生活



### はやねはやお 早寝早起きをする

夜更かしや朝寝坊などが続くと心身の不調を招く恐れがあります。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる、寝る直前までテレビやゲームをしない、など早寝早起きしやすい環境を整えてみましょう。

### あさ た 朝ごはんを食べる

体や脳が目覚めるだけでなく、腸が活発に働き便通がよくなるなど、体にとって良いことがたくさんあります。食べていない人は、パンや汁物など、食べやすいもので良いので、少しずつからでも食べるように心がけましょう。

### にっちゅう かつどうてき 日中は活動的に過ごす








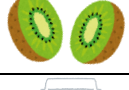


運動不足が続くと、体が脂肪をため込みやすく、肥満になりやすい傾向があります。家でテレビなどを見る時間は長くなり過ぎないように決め、外で遊んだり運動をして、体を動かしましょう。

## じょうず おやつの上手なとりかた

夕食の食欲に影響しないように、おやつは食べる時間や自分に合った量を決めましょう。おやつのエネルギー量のめやすは1日200kcal以内です。個包装でないおやつは、決めた量をお皿に移して食べ過ぎを防ぎましょう。

### めやすひょう おやつのカロリー目安表

エネルギーはわかりやすく、四捨五入しています。●はエネルギー、◆は脂質、★は食塩相当量です。

|  |                         |  |                        |
|--|-------------------------|--|------------------------|
|  ポテトチップス<br>中袋 (60g)      | ●320kcal<br>◆21.1g★0.6g |  鮭おにぎり<br>1個 (100g)   | ●160kcal<br>◆2.5g★0.4g |
|  アイスクリーム<br>小1個 (80g)     | ●140kcal<br>◆6.4g★0.2g  |  焼きいも<br>1/2本 (100g)  | ●150kcal<br>◆0.2g★0g   |
|  100%果汁ジュース<br>1本 (200ml) | ●90kcal<br>◆0.2g★0g     |  バナナ<br>1本 (100g)     | ●90kcal<br>◆0.2g★0g    |
|  コーラ<br>1本 (500ml)        | ●240kcal<br>◆0g★0g      |  キウイフルーツ<br>1個 (100g) | ●50kcal<br>◆0.2g★0g    |
|  麦茶<br>1杯 (200ml)         | ●0kcal<br>◆0g★0g        |  加糖ヨーグルト<br>1個 (80g)  | ●50kcal<br>◆0.2g★0.2g  |

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、パッケージの裏などにある栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気を付けましょう。

きゅうしょく

しょうかい

# 給食メニューのレシピを紹介しします

さつまいもとりんごの重ね煮は、やさしい甘さがホッとする一品です。旬の美味しいさつまいもとりんごを使って、おうちでもぜひ作ってみてください。



## さつまいもとりんごの重ね煮



### 〇材料 (大人4人分)

- さつまいも 2/3本
- りんご 1/3個
- 有塩バター ひとかけ
- 砂糖 大さじ2
- 食塩 少々
- 水 1/2カップ

### 作り方

- 鍋にりんごと有塩バターを入れ、透き通った色になるまで炒める。
- さつまいも、水を入れ沸騰するまで中火で煮る。
- 砂糖、塩を入れ、弱火でさらに煮る。
- 水分が少なくなるまで煮詰める。

### ☆☆☆ポイント☆☆☆

- 砂糖を入れたら焦げないように火加減に注意して煮詰めます。
- さつまいもの形が崩れないようにするには、あまりたくさんかき混ぜずに煮ます。



## 10月は「世界食料デー」月間です

### 「世界食料デー」月間とは？

世界の飢餓や食糧問題について考え、解決に向けて行動をする1か月です。今、世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をもたにしないためにどうするべきか考えてみましょう。

### 普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまいませんか？ みんなが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでも頑張ってみましょう。

