

まいにち せいかつしゅうかん みなお 毎日の生活習慣を見直そう

みなさんは生活習慣病という言葉を知っていますか？生活習慣病とは、毎日の「食事」「運動」「睡眠」といった生活習慣に偏ったところがあるとかかってしまう病気のことをいいます。特に子どもの場合は大人的生活習慣が反映されやすく、大人自身も見直すことが重要です。将来生活習慣病にかからず元気に過ごせるよう、これまでの生活習慣を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

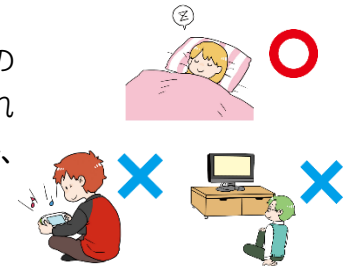
からだ うご 体を動かしていますか？

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がちです。体を動かす機会の少ない人は、運動する習慣を身につけましょう。楽しみながら無理なく続けられるものから始めてみましょう。



からだ やす しっかり体を休めていますか？

ゲームやテレビに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、夜食の回数が増えてしまったり、朝食坊をして朝ごはんが食べられず、生活リズムが崩れます。また、疲れを感じる時は寝不足かもしれません。十分な睡眠時間を確保し、早寝早起きを心がけましょう。



あさ た 朝ごはんをしっかり食べていますか？

朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整える役割を果たしています。ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。「太りたくないから」といって抜くと後で食べ過ぎにつながりやすいです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



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す

今回紹介するのは、「学校給食減塩レシピ」に掲載されているトック入りスープです。

トックは、主にうるち米を原料にした韓国のおもちです。トックの代わりに切り餅を使ったり、鶏肉、わかめなどの違った真材を入れてもおいしく食べられます。今月の学校給食にも出てくるので、楽しみにしてくださいね。

トック入りスープ



〇材料 (大人4人分)

豚もも肉小間切れ	40g
しょうが	1 かけ
だいこん	4 センチ
にんじん	1/4本
干しいたけ	1/2枚
干しいたけ戻し汁	1/4 カップ
トック	100g
長ねぎ	1/3本
ほうれん草	1/5束
サラダ油	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
顆粒中華だし	小さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
水	2 カップ

つくり方

1. サラダ油で、みじん切りのしょうがを炒める。
2. 豚肉を炒める。
3. いちょう切りにしたにんじんとだいこんを加えてさっと炒める。
4. 水を入れて、沸騰したらあくを取る。
5. 薄切りの干しいたけ、戻し汁を入れる。
6. トックを入れる。
7. ごま油以外の調味料を入れる。
8. 小口切りの長ねぎ、下ゆでしてざく切りにしたほうれん草を入れる。
9. 香りづけにごま油を入れる。

野菜のうま味やごま油の香りでおいしく食べられる一品です。

がっこうきゅうしょく

げんえん と く

学校給食センターでは減塩に取り組んでいます

減塩に関する情報や減塩のレシピが載っている「学校給食減塩レシピ集」を本市のホームページに掲載しています。こちらのQRコードを読み取るとホームページへアクセスできますので、ぜひご覧ください。



給食の栄養価や質と量を維持するために、今年も国の交付金を活用しています

今般の物価高騰により給食の食料価格も値上がり傾向が続いていますが、コロナ禍等での食料費の上昇に対しては、昨年に引き続き国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用することで、従来どおりの栄養価や質と量を確保した学校給食を提供いたします。