



10月給食だより

令和6年10月
袖ヶ浦市立学校給食センター



生活習慣を見直してみませんか？

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。

生活習慣病とは.....



食習慣、運動習慣、休養など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

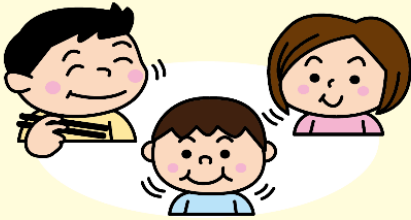


家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初級

●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする

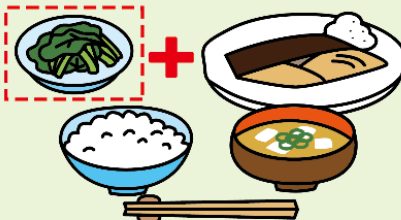


●いつもより多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



●毎朝、ラジオ体操をする

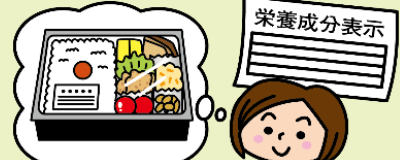


上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う



きゅうしょく

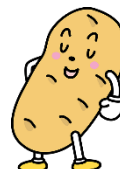
しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、肉じゃがです。肉じゃがは給食では定番のメニューで、時期によっては袖ヶ浦市産のにんじんやたまねぎ、じゃがいもを使って作っています。ご家庭でも給食の肉じゃがをぜひおためしください。



肉じゃが



材料 (大人4人分)

豚肉 小間切り	100g	
料理酒	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	
じゃがいも	中2個	ひと口大
にんじん	中1/3本	乱切り
たまねぎ	小1個	くし形
水	3/4カップ	
しらたき	約1袋	ひと口大
和風だし	小さじ1/2	
さとう	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ2	
むき枝豆	40粒くらい	
本みりん	大さじ1/3	

作り方

- 1 サラダ油で、料理酒をふりながら豚肉を炒める。
- 2 じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- 3 水を入れて煮て、あくをとる。
- 4 野菜が煮えたら、しらたきを加え、和風だし、さとう(分量の4/5)、しょうゆ(分量の4/5)で味つけし煮る。
- 5 枝豆、みりんを加えて味見をし、残りのさとう、しょうゆで味をととのえる。

きゅうしょく

とお

ち

さん

ち

しょう

よ

し

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



しょくひん

えら

さい

さん

ち

せい

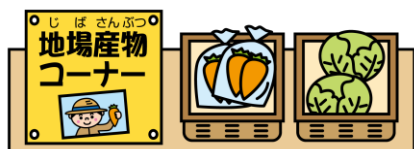
さん

しゃ

い

しき

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。