

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。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、改善する機会にしてい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、喫煙、飲酒など、日ごろの『生活習慣』に関係して発症・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、他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。

生活習慣病の原因

食べ過ぎ

偏った食事

カップラーメン

喫煙

運動不足

飲酒

ストレス

初級

●よくかんで食べる

●お菓子や甘い飲み物をとり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

| ねらい           | 日・曜     | 予 定 献 立 名<br><br>ねらいにそった献立に網掛けをしています                                                                                                                                            | 使 用 食 品 の お も な は た ら き     |                    |                                 |               |                  |                                  |
|---------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------------------------------|
|               |         |                                                                                                                                                                                 | エネルギーの元になる                  |                    | 体の組織をつくる                        |               | 体の調子を整える         |                                  |
|               |         |                                                                                                                                                                                 | 5群                          | 6群                 | 1群                              | 2群            | 3群               | 4群                               |
|               |         |                                                                                                                                                                                 | 穀類・砂糖<br>いも類                | 油脂・種実類             | 肉・魚・大豆<br>卵                     | 牛乳・小魚・<br>海草  | 緑黄色野菜            | その他の野菜<br>きのこ・果物                 |
|               |         |                                                                                                                                                                                 | 炭水化物                        | 脂肪                 | たんぱく質                           | 無機質           | カロチン             | ビタミン                             |
| 旬の食材          | 1<br>金  | ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮<br>つるむらさきのツナあえ 五目みそ汁<br>のりふりかけ                                                                                                                                    | 米 でん粉<br>砂糖 里芋<br>ふりかけ      | 油                  | 鶏肉 ツナ<br>みそ<br>厚揚げ              | 牛乳 のり         | 人参<br>つるむらさき     | ねぎ もやし ごぼう<br>レモン果汁              |
| よく噛んで食べよう     | 4<br>月  | ご飯 牛乳 さばのみそ煮<br>きんぴらごぼう けんちん汁                                                                                                                                                   | 米 こんにゃく<br>砂糖 里芋            | ごま 油<br>ごま油        | 豚肉 さば<br>油揚げ みそ                 | 牛乳            | 人参<br>いんげん       | 大根 ねぎ ごぼう                        |
|               | 5<br>火  | ご飯 牛乳 根菜鶏つくね<br>切り昆布の煮物 大根汁                                                                                                                                                     | 米 でん粉 砂糖<br>パン粉 こんにゃく       | 油                  | 鶏肉 卵 みそ<br>油揚げ さつま揚げ            | 牛乳 昆布<br>わかめ  | 人参<br>小松菜        | 玉ねぎ れんこん ごぼう<br>生姜 大根            |
|               | 6<br>水  | ご飯 牛乳 さんまのかば焼き<br>ゆかりあえ もやし汁                                                                                                                                                    | 米 砂糖<br>でん粉                 | 油 ごま               | さんま 豚肉<br>ちくわ みそ<br>油揚げ         | 牛乳<br>わかめ     | 人参<br>赤しそ        | きゅうり キャベツ<br>もやし                 |
|               | 7<br>木  |  体 育 祭  |                             |                    |                                 |               |                  |                                  |
|               | 8<br>金  | ご飯 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵<br>れんこんの炒め煮 野菜団子スープ 和梨                                                                                                                                          | 米 砂糖 でん粉<br>こんにゃく           | 油<br>ごま            | 高野豆腐 卵<br>豚肉 さつま揚げ<br>たらすり身     | 牛乳            | 人参 いんげん<br>ほうれん草 | 枝豆 れんこん<br>コーン 干し椎茸<br>ねぎ 和梨     |
| 郷土料理・特産物を味わおう | 11<br>月 | 長崎ちゃんぽん風（小麦ソフト麺） 牛乳<br>県産紅大豆コロッケ 黒ごまあえ                                                                                                                                          | ソフト麺 パン粉<br>じゃが芋 小麦粉<br>砂糖  | 油 ごま<br>ごま油        | 豚肉 かまぼこ<br>いか 紅大豆               | 牛乳            | 人参 いんげん<br>チンゲン菜 | キャベツ メンマ<br>玉ねぎ 生姜<br>もやし        |
|               | 12<br>火 | ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース<br>菊入りおひたし かき玉汁 ベビーチーズ                                                                                                                                           | 米 でん粉<br>砂糖                 | 油                  | 鶏肉 高野豆腐<br>卵                    | 牛乳 チーズ<br>わかめ | ほうれん草<br>人参      | もやし 黄菊<br>玉ねぎ ねぎ                 |
|               | 13<br>水 | ご飯 牛乳 いわしの生姜煮<br>だし風おひたし 根菜みそ汁 味付のり                                                                                                                                             | 米 砂糖<br>里芋                  |                    | いわし かつお節<br>油揚げ みそ              | 牛乳<br>のり      | 人参 オクラ           | きゅうり なす しめじ<br>キャベツ 大根 ごぼう<br>生姜 |
|               | 14<br>木 | ご飯 牛乳 えびシュウマイ<br>磯香あえ いも煮 キャラメル豆腐プリン                                                                                                                                            | 米 砂糖 里芋<br>でん粉 小麦粉<br>こんにゃく | ラード                | 牛肉 豆腐 えび<br>たらすり身<br>キャラメル豆腐プリン | 牛乳<br>のり      | ブロッコリー<br>人参     | キャベツ ねぎ ごぼう<br>しめじ 玉ねぎ           |
|               | 15<br>金 | ご飯 牛乳 和風肉団子<br>じゃがいもの香り炒め キムチスープ                                                                                                                                                | 米 砂糖<br>じゃが芋                | ラード ごま油<br>オリーブ油 油 | 鶏肉 豆腐 豚肉<br>あさり パーコン            | 牛乳<br>わかめ     | パセリ 人参<br>チンゲン菜  | にんにく 玉ねぎ<br>白菜キムチ                |

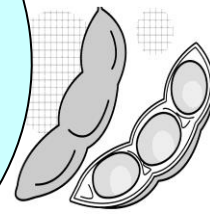
# ～今月の献立から～

9月18日は  
敬老の日

ま・ご・は  
や・さ・し・い

ま め（豆・豆加工品）  
ご ま（種実類）  
は（わ） わかめ〔海藻類〕  
や さい〔野菜類〕  
さ かな（魚介類）  
し いたけ（きのこ類）  
い も（いも類）

秘伝豆（枝豆）  
28日（木）の予定



枝豆は、大豆を若いうちに収穫して未成熟な豆を食べるので、「大豆」ではなく「野菜」に分類されます。河北町は枝豆専用の品種が数多くあり、中でも特産品である「秘伝豆」は味と香りが良く、人気があります。たんぱく質をはじめ、ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富です。秘伝豆の枝豆は、9月下旬から出回ります。お楽しみに。

枝豆は鮮度が命です！  
すぐに食べない場合も、  
買ったその日にゆでておきましょう。



9月18日は敬老の日。日本は世界一の長寿国です。でも、今の私たちの食生活では、長生きできるのでしょうか？

長寿を支える食生活は、米を主食にして、体に必要な栄養素が豊富に含まれる、7つの食材の頭文字から取った「ま・ご・は・や・さ・し・い」を使用したおかずを食べるのが良い、といわれています。どれも普通に手に入る昔ながらの食材です。この食材、どんな効果があるのでしょうか。

- ①生活習慣予防 ②コレステロールダウン
- ③老化防止 ④皮膚や粘膜の抵抗力の強化
- ⑤疲労回復 ⑥脳の活性化
- ⑦骨を丈夫にする ⑧肌をきれいにする

いくつか紹介すると・・・

- \* 切り昆布の煮物
  - \* 根菜みそ汁
  - \* 黒ごまあえ
  - \* いわしの生姜煮
  - \* じゃがいもの香り炒め
  - \* きのことスープ
  - \* 野菜のごまじょうゆ
- など、他にもあるので探してみよう。

◆秋彼岸献立◆ 21日（木）の予定

山形の秋の味覚「あけび」を使った郷土料理をアレンジした肉みそ炒めは、ご飯にのせて食べましょう。「おはぎ」が50gと大きいので、ご飯は10g減らして提供します。

☆今月の給食にたくさん取り入れています☆

山形を代表する秋の風物詩「いも煮会」の季節になりました。県内でも、地方によって味付けや入れる材料に特徴があり、地域の食文化の違いが分かる郷土料理が「いも煮」です。他3つの地方のいも煮の特徴も紹介します。ご存じでしたか？給食では、地元村山地方のいも煮を14日（木）に実施します。お楽しみに。

庄内地方のいも煮

みそ味で豚肉。厚揚げ（庄内では油揚げという）が入るのが特徴。

最上地方のいも煮

しょうゆとみそ、牛肉と豚肉の組み合わせは色々。特産きのこが入る。

置賜地方のいも煮

しょうゆ味で牛肉。大根や人参、糸こんにゃくが入るのが特徴。

## 月見献立

今年の十五夜は29日（金）

1年で1番美しい月「中秋の名月」とも呼ばれます。

お供え物の一つである里芋を使った料理や、月見ゼリーがっきます。



| ねらい           | 日・曜                          | 予 定 献 立 名                                              | 使 用 食 品 の お も な は た ら き       |                       |                                |              |                           |                                                     |
|---------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|
|               |                              |                                                        | エネルギーのもとになる                   |                       | 体の組織をつくる                       |              | 体の調子を整える                  |                                                     |
|               |                              |                                                        | 5群                            | 6群                    | 1群                             | 2群           | 3群                        | 4群                                                  |
|               |                              | 19日は、食育の日・家族団らんの日。<br>みんなで食卓を囲みましょう。                   | 穀類・砂糖<br>いも類                  | 油脂・種実類                | 肉・魚・大豆<br>卵                    | 牛乳・小魚・<br>海藻 | 緑黄色野菜                     | その他の野菜<br>きのこ・果物                                    |
|               |                              |                                                        | 炭水化物                          | 脂肪                    | たんぱく質                          | 無機質          | カロチン                      | ビタミン                                                |
| 行事食や旬の食材を味わおう | 19<br>火                      | ゆかりご飯 牛乳 ほうれん草丸餃子<br>春雨サラダ かみなり汁                       | 米 砂糖 春雨<br>小麦粉                | ラード ごま<br>ごま油         | 豚肉 鶏肉<br>豆腐 油揚げ                | 牛乳           | 人参 赤しそ<br>ほうれん草           | キャベツ コーン ごぼう<br>きゅうり もやし たけのこ<br>生姜                 |
|               | 20<br>水                      | お弁当を持ってくるください。（芸術鑑賞教室のため）                              |                               |                       |                                |              |                           |                                                     |
|               | 21<br>木                      | ご飯 牛乳 あけび肉みそ炒め<br>野菜とわかめの豆腐よせ おはぎ<br>なめこのしょうゆ汁 【秋彼岸献立】 | 米 でん粉<br>砂糖 米粉<br>おはぎ         | 油<br>ごま               | みそ 鶏ひき肉<br>豆腐 豆乳<br>なると きなこ    | 牛乳 わかめ       | 人参 かぼちゃ                   | あけび なす たけのこ<br>玉ねぎ 大根 枝豆<br>なめこ                     |
|               | 22<br>金                      | バンズパン（切目入） 牛乳<br>照り焼きハンバーグ ポテトサラダ<br>きのこスープ 一口ゼリー      | パン 砂糖<br>でん粉 ゼリー<br>じゃが芋      | ラード<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 鶏肉 豚肉<br>チキンハム<br>高野豆腐         | 牛乳           | 人参<br>小松菜                 | 玉ねぎ コーン きゅうり<br>グリーンピース たもぎ草<br>マッシュルーム えのき茸<br>りんご |
| 6つの食品群を覚えよう   | 25日（月）26日（火）は、地区新人総体の振替休日です。 |                                                        |                               |                       |                                |              |                           |                                                     |
|               | 27<br>水                      | ミートボールカレー 牛乳 野菜しゅうまい<br>ブロッコリーのおかかあえ ぶどうゼリー            | 米 じゃが芋 でん粉<br>カレーウ ゼリー<br>パン粉 | 油<br>ラード              | ミートボール<br>きな粉 豆乳 豚肉<br>かつお節 鶏肉 | 牛乳           | 人参 トマト<br>ブロッコリー<br>ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく 枝豆<br>きゅうり コーン ぶどう                         |
|               | 28<br>木                      | ご飯 牛乳 米粉入り春巻き<br>野菜のごまじょうゆ さつま汁 秘伝枝豆                   | 米 でん粉 春雨<br>小麦粉 さつま芋<br>米粉    | 油 ラード<br>ごま油 ごま       | 豚肉 みそ<br>厚揚げ                   | 牛乳           | 人参<br>いんげん                | 玉ねぎ キャベツ 生姜<br>大根 しめじ ねぎ<br>秘伝枝豆                    |
|               | 29<br>金                      | ご飯 牛乳 ほうれん草入り厚焼き卵<br>里芋のそぼろあん 野菜のみそ汁<br>月見ゼリー 【月見献立】   | 米 里芋 砂糖<br>でん粉 月見ゼリー          | 油                     | 鶏肉 みそ 卵<br>油揚げ                 | 牛乳           | 人参<br>ほうれん草               | ねぎ 枝豆 キャベツ<br>なす たもぎ草 玉ねぎ                           |