



生活習慣を見直してみませんか？

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」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。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

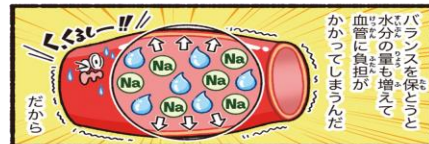
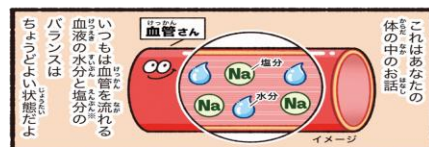
主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



とりすぎると…



※塩分…ナトリウムのことを表しています
えんぶん 塩分のとりすぎに気をつけて、からだを大切にしましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 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 働 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		
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 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		
郷土料理・特産物を味わおう	29 木	ご飯 牛乳 ハムチーズサンドフライ ゆかりあえ オクラのみそ汁 しそ巻き	米 パン粉 砂糖 小麦粉 もち粉	ラード 油 米油	ソーセージ ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 オクラ 赤しそ 青しそ	玉ねぎ もやし きゅうり えのきだけ		
	30 金	ご飯 牛乳 野菜しゅうまい 豚キムチ炒め煮 干切り野菜スープ 野菜と果物のゼリー 【野菜の日献立】	米 でん粉 砂糖 ゼリー 小麦粉 パン粉	ラード ごま油	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜キムチ 大根 野菜ジュース		
	2 月	ご飯 のり佃煮 牛乳 いわし入りハンバーグ 野菜のレモンじょうゆ 玉ねぎのみそ汁	米 でん粉 砂糖 じゃがいも		いわし 魚肉すり身 みそ かにかま風 高野豆腐	牛乳 のり わかめ	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ コーン レモン果汁 生姜		
	3 火	イタリア野菜カレー 牛乳 キャベツメンチカツ 春雨サラダ 鉄分ヨーグルト 【イタリア野菜献立】	米 砂糖 カレールウ 春雨 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 きな粉 豆乳 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	イタリアなす にんにく 枝豆 ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン		
	4 水	ソースかつ丼（ヒレカツ・特製ソース）牛乳 ゆでキャベツ もやし汁 ピピピチーズ	米 でん粉 パン粉 ざらめ砂糖	油	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	人参	キャベツ きゅうり もやし		
	5 木	ご飯 牛乳 かにしゅうまい きゅうりの磯香あえ いも煮	米 こんにゃく じゃが芋 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉	ラード	魚肉すり身 卵白 牛肉 豆腐 かに	牛乳 のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり ねぎ ごぼう しめじ 生姜		
	6 金	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース 凍みもち つるむらさきのツナあえ いんげんのみそ汁	米 砂糖 でん粉 凍みもち	油	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん つるむらさき	もやし 玉ねぎ ねぎ たもぎ茸		
よく噛んで食べよう	9 月	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら けんちん汁	米 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま	豚肉 さば みそ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 ねぎ		
	10 火	ご飯 牛乳 根菜鶏つくね 秘伝大豆と昆布の煮物 大根汁	米 砂糖 こんにゃく		鶏肉 卵 ちくわ 秘伝大豆 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	人参	生姜 ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ		
	11 水	ご飯 牛乳 茎わかめカツ あさり汁 切干大根炒め煮 はちみつレモンゼリー	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 はちみつ ゼリー	油 ごま	豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ 切干大根 レモン		
	12 木	ご飯 小魚佃煮 牛乳 多菜パオズ カミカミホイコーロー きのことスープ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま ごま油 ラード	豚肉 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 小魚 ひじき	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 ねぎ たけのこ しめじ 大根 たもぎだけ マッシュルーム		
	13 金	黒パン 牛乳 マグロカツ（減塩ソース） ごぼうサラダ ラビオリスープ	黒パン ラビオリ 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	マグロ ツナ	牛乳	人参 小松菜 カラーピーマン	きゅうり ごぼう コーン 玉ねぎ		

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

～今月の献立から～

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品	●ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
------------	------------------	----------------------	--------------

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。市販のカット野菜や冷凍野菜、野菜炒め用に洗わなくともすぐ使える野菜などを上手に活用して、毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



秋彼岸献立



19日(木)の予定

今年の秋彼岸は、19日から25日までです。秋彼岸にお供えする、山形の代表的な果物といえば「あけび」です。果肉は白くて甘く、種が多いのが特徴ですが、山形では「薄紫色の皮」を料理に使います。給食では、彼岸のあけび料理をアレンジ。薄切りにしたあけびや数種類の野菜を加え、ひき肉炒めにしました。

あけび料理などは、山形の食文化に触れる良い機会です。「家では食べない」という人も、好き嫌いをしないで、まずはひとくち食べてみましょう。



べにのすけ

月見献立

17日(火)の予定

今年の十五夜は17日(火)。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、月見ゼリーがつかます。

楽舎(らくや)さんの「しそ巻き」は8月に、「凍みもち」は9月に登場します。家庭でも、食べる機会が減っている郷土料理です。地元の食材にこだわって、手作りしています。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 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 働 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
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 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	17 火	ご飯 牛乳 れんこんとえび寄せ揚げ 里芋のそぼろあん 庄内麩のみそ汁 月見ゼリー 【月見献立】	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 里芋 庄内麩 ゼリー	油	とり肉 えび タラすり身 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ れんこん 枝豆 ねぎ
	18 水	わかめご飯 牛乳 野菜ぎょうざ 菊入だし風おひたし ごまみそ豚汁	米 小麦粉	ラード ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 オクラ ニラ	キャベツ きゅうり なす 黄菊 大根 しめじ ごぼう 生姜
	19 木	ご飯 牛乳 あけびひき肉炒め 秘伝豆入り厚焼き卵 なめこしょうゆ汁 キャラメル豆腐プリン 【秋彼岸献立】	米 砂糖	油 ごま	鶏肉 みそ たまご 高野豆腐 なた キャラメル豆腐プリン	牛乳	人参	あけび なす たけのこ 枝豆 なめこ 大根
	20 金	ご飯 牛乳 和風肉団子 じゃが芋の香り炒め キムチスープ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま油 オリーブ油	鶏肉 ベーコン 豆腐 あさり 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ チンゲン菜	ごぼう 玉ねぎ ねぎ れんこん にんにく 白菜キムチ コーン
良い食事マナーを身につけよう	26 木	ご飯 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き メンマ中華炒め 高野豆腐のみそ汁 秘伝枝豆	米 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 みそ ハム 高野豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく メンマ キャベツ 玉ねぎ 秘伝枝豆
	27 金	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 ピザロール チキンサラダ かぼちゃポタージュ	米粉パン 砂糖 小麦粉 ホワイトルウ いちごジャム	マーガリン 油 大豆バター ドレッシング	鶏肉 豆乳 きな粉	牛乳 チーズ	トマト 人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり
6つの食品群	30 月	ご飯 牛乳 しいらカレー立田 黒ごまあえ ワンタンスープ ぶどうヨーグルト	米 でん粉 ワンタン 砂糖	油 ごま油 ごま	しいら 豚肉	牛乳 寒天 ヨーグルト	人参 いんげん チンゲン菜	もやし 干し椎茸 ねぎ ぶどう