

秋空が広がる季節になりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれているので、この機会にぜひ、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりが大切です。そのためにも、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



生活習慣病を予防しよう！

運動不足や夜型生活、脂肪や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって、高血圧や糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。

自分の食習慣をチェックしてみましょう

☆当てはまる項目にチェックしよう☆

- 朝食を食べないことが多い
- のどが渇いたら、清涼飲料水を飲むことが多い
- ファーストフードが好きでよく食べる
- 夕食は、お腹がいっぱいになるまで食べすぎてしまう
- インスタントラーメンやレトルト食品が好きでよく食べる
- 食べるのが早い
- よくスナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 野菜料理はあまり食べない
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い



チェックが3つ以上ついた人は、食生活をもう一度見直してみましょう。栄養バランスがくずれ、生活習慣病をまねくことがあります。

偏食に気をつけよう！

偏食は、特定の食品に対する好き嫌いが特にはっきりし、その程度がひどく食事が偏っていることをいいます。嫌いな物を食べないことで、栄養素が摂りにくくなることはもちろん、好きな物ばかり食べて、特定の栄養素を摂りすぎてしまうことも一種の偏食です。栄養素が偏ると、体にいろいろな影響があるので注意しましょう。

ビタミン不足

ビタミンが不足すると、免疫力が低下して、かぜや病気にかかりやすくなります。野菜や果物を積極的に食べましょう。



脂質の摂りすぎ

摂りすぎると、肥満になったり、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病を引き起こすことがあります。脂っこい物の食べ過ぎに注意しましょう。



エネルギーが不足すると、集中力や記憶力が低下します。また、エネルギーの摂りすぎは肥満を招きます。食事で主食をしっかり食べ、甘いお菓子の摂りすぎに注意しましょう。



主な無機質には、カルシウムや鉄、亜鉛などがあり、不足すると、骨粗鬆症や貧血、味覚障害などを招きます。牛乳・乳製品や小魚、大豆・大豆製品、青菜などを食べましょう。

エネルギー不足と摂りすぎ

無機質不足

キャベツのクリーム煮

10月1日(火) B献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料】1人分

・鶏肉	10g
・キャベツ	50g
・玉ねぎ	30g
・人参	15g
・マッシュルーム	10g
・ホワイトルウ	9g
・ベシヤメルソース	4.5g
・粉チーズ	4.5g
・牛乳	40g
・コンソメの素	0.9g
・白こしょう	0.03g

<作り方>

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは3cm位の幅に切り、人参は短冊切り、玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
- ③中火で鶏肉を炒める。
- ④玉ねぎ、人参を入れてよく炒め、水加えて中火で煮る。
- ⑤煮えたらキャベツとマッシュルームを加え、ルウと調味料、牛乳を入れ、弱火で5～10分煮る。

短命県返上は中学生から！



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この料理1品で、目標量の半分以上がとれます。

野菜使用量
95g