



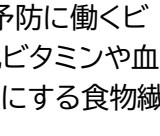


能美市学校給食センター

3日は立春です。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。



## 食生活と生活習慣病について考えよう

生活習慣病とは、かたよった食事や運動不足などの悪い生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。特に食生活は健康状態を大きく左右します。

エネルギーの とりすぎは・・・	塩分の とりすぎは・・・	やさい 不足は・・・
<p>肥満や糖尿病の危険が高まる。</p> 	<p>高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になる。</p> 	<p>野菜に含まれる、がん予防に働くビタミンCなどの抗酸化ビタミンや血糖値の上昇をゆるやかにする食物繊維が不足する。</p> 
<p>・朝・昼・夕と規則正しく食事をする。できるだけたくさんの種類の食べ物を食べる。</p> <p>・早食いをせずにゆっくりよくかんで食べることで、適量で満足感をえられます。</p> 	<p>・しょうが、カレー粉などの薬味、香辛料で味にメリハリをつけたり、レモン、ゆず、酢などで酸味をきかせると塩分控えめでもおいしく食べられる。</p>  <p>・旬の新鮮なものを選ぶと、うす味でも素材本来の味を楽しめる。</p>	<p>・カレーや麺類など単品の料理には、野菜をトッピングする。</p> <p>・そのまま食べられる野菜を準備しておく、調理せずにすぐに食べられる。</p> 

成長期の今から体に良い食習慣を身につけていきましょう！



このような工夫をしよう！

### 魚のごまねぎみそ焼き

材料(4人分)

- A
- ・魚切り身(さば、さわら等)・・・4切れ
  - ・しょうが・・・・・・・・・・少々
  - ・ねぎ・・・・・・・・・・10cm
  - ・白いりごま・・・・・・・・小さじ1
  - ・料理酒、みりん、砂糖・・・各小さじ1
  - ・みそ・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋にAのしょうが、ねぎと調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に魚をいれて20分ほど漬けこむ。
- ④ 魚焼きグリルやフライパンなどでこんがり焼く。(こげやすいので注意しましょう。)

しょうがやねぎの薬味、ごまの香ばしさを少ない塩分で素材の味をおいしく食べることができます。

