



4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>
<ul style="list-style-type: none"> 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。 早食いをせずにゆっくりよくかんでたべることで、適量で満足感をえられます。 	<ul style="list-style-type: none"> 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 そのまま食べられる野菜を準備しておくと、調理せずにすぐに食べられる。

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)

- 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、ごまの香ばしさで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。



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものとなる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもととなる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等
2月3日(月) 能美市制施行20周年記念お祝い給食								
3	月	ご飯	牛乳	のみどん やさいチップス 紅白お祝いまし汁 お祝いゼリー	牛乳、豚肉	ゆず、玉ねぎ、にんじん、糸みつ ば、れんこん、大根、えのきだけ、 小松菜	ご飯、砂糖、加賀丸いも、米 粉、さつまいも、油、もち、いち ごゼリー	847 25.7 19.7
4	火	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス のみサラダ チョコクレープ	牛乳、豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめ じ、トマト、キャベツ、にんじん、水 菜、大根	麦ご飯、油、砂糖、デミグラス ソース	854 24.7 28.2
5	水	ミルク ロール	牛乳	チキンハーブ焼き 花野菜サラダ 白菜のクリームスープ	牛乳、鶏肉、ウインナー、生 クリーム	にんにく、プロッコリー、カリフラ ワー、キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、白菜	ミルクロール、オリーブ油、砂 糖、米粉、バター	761 33.6 32.9
6	木	ご飯	牛乳	大豆とれんこんのごまからめ おでん	牛乳、大豆、かたくちいわ し、あつあげ、野菜入りさつ ま揚げ、こんぶ	れんこん、にんじん、大根	ご飯、片栗粉、油、砂糖、水あ め、白いりごま、里いも	785 28.8 23.9
7	金	ご飯	牛乳	アジフライ 小松菜ソテー キムチかき玉みそ汁	牛乳、あじフライ、ベーコン、 豚肉、絹どうふ、卵、みそ	もやし、小松菜、にんじん、玉ね ぎ、キムチ	ご飯、油、ごま油	806 33.2 26.2
10	月	わかめ 麦ご飯	牛乳	焼きギョーザ ごま酢和え 根菜汁	牛乳、ギョーザ、かまぼこ、 あつあげ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、 にんじん、大根	わかめ麦ご飯、砂糖、白すり ごま、ごま油	755 25.6 21.5
11	火	建国記念の日						
12	水	ミルク ロール	牛乳	とうふのナゲット ほうれん草とツナのソテー かぼちゃポタージュ	牛乳、とうふ、ナゲット、ツナ、 ベーコン、生クリーム	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、か ぼちゃ、パセリ	ミルクロール、油、オリーブ 油、バター、米粉	838 27.4 34.7
13	木	ご飯	牛乳	ますの西京みそ焼き 切干大根のかみかみ和え 車麩の卵とじ	牛乳、ます、みそ、白みそ、鶏 肉、卵	しょうが、切り干し大根、小松菜、 にんじん、干ししいたけ、白菜	ご飯、砂糖、くるまふ、片栗粉	776 38.2 20.9
14	金	麦ご飯	牛乳	カレーライス チキンカツ フルーツミルクゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、チキン カツ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、りんご、パイン、もも、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ゼ リー、ソフトゼリー	986 29.2 28.1
17	月	ご飯	牛乳	やさいのチヂミ もやし炒め うずら卵入りハ宝菜	牛乳、豚肉、うずら卵	もやし、にんじん、にら、しょうが、 玉ねぎ、白菜、たけのこ、干ししい たけ、チンゲンサイ	ご飯、チヂミ、油、砂糖、片栗 粉	762 23.3 23.3
18	火	ご飯	牛乳	ホッケのから揚げ たくあん和え さつま汁	牛乳、ほっけ、鶏肉、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、たく あんづけ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、砂 糖、白いりごま、さつまいも	744 30.8 17.7
19	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース クリームドポテト 冬野菜のスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	パセリ、にんじん、玉ねぎ、白菜、 ほうれん草	ミルクロール、砂糖、じゃがい も、バター	754 29.5 27.5
2月20日(木) 鳥取県 献立								
20	木	さくら 麦ご飯	牛乳	どんどろけ飯(いり豆腐ご飯) いもこん汁	牛乳、とうふ、鶏ひき肉、うす あげ、豚肉、みそ	干ししいたけ、ごぼう、にんじん、 枝豆、ねぎ	麦ご飯、ごま油、砂糖、里いも	788 31.3 23.6
21	金	ご飯	牛乳	とり天 白菜とくきわかめのナムル 塩こうじ汁	牛乳、鶏肉、くきわかめ、豚 肉、うすあげ	にんにく、しょうが、白菜、にんじ ん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ね ぎ	ご飯、天、ぶら粉、油、ごま油	765 30.9 24.1
24	月	振替休日						
25	火	ご飯	牛乳	ししゃも天ぷら 塩こんぶ和え 豚肉と大根のごまみそ煮	牛乳、ししゃも天ぷら、こん ぶ、豚肉、あつあげ、みそ	白菜、にんじん、きゅうり、しょ うが、大根、しめじ	ご飯、油、砂糖、白すりごま、 白ねりごま	801 30.3 30.5
26	水	米粉 パン	牛乳	クリスピーマヨチキン ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳、鶏肉、豚肉	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャ ベツ、かぶ	米粉パン、マヨネーズ、パン粉、 コーンフレーク、じゃがいも、オ リーブ油、砂糖、チョコ大豆ク リーム	871 40.7 36.2
27	木	ご飯	牛乳	出し巻き玉子 プロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳、出し巻き玉子、かつ おぶし、豚肉、焼きどうふ、 みそ	プロッコリー、キャベツ、にんじ ん、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ	ご飯、砂糖、さつまいも	740 30.5 20.7
28	金	ご飯	牛乳	豚肉と野菜のオイスター炒め あさり入り中華スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、あさり、鶏ひき 肉、絹どうふ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけ のこ、キャベツ、にんじん、ねぎ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、ごま 油	797 35.8 24.0