

給食だより



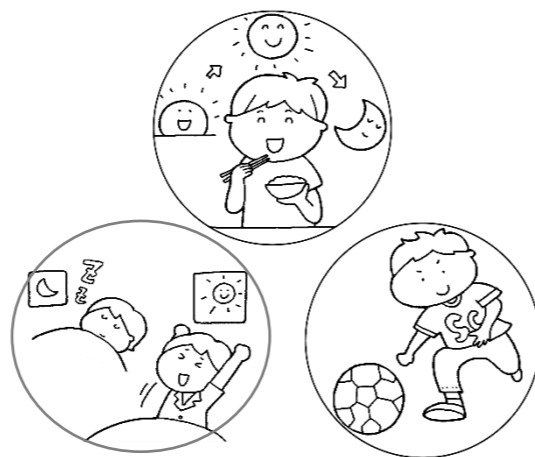
令和2年度
八千代市学校給食センター
【中学校版・春休み号】

日に日に春の訪れを感じるようになりました。早いもので今年度も残りわずかです。みなさんは、どんな1年でしたか？充実した学校生活を送るためには、健康な体が必要不可欠です。卒業・進学を前に、自分自身の生活習慣をふり返ってみましょう。

生活習慣病を予防しよう

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が、日本人の死因の上位を占めています。

食事や運動、睡眠などの生活習慣をふり返って生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



生活習慣病を招きやすい食生活は？

- 朝食を食べないことが多い。
- のどがかわいたら、甘いジュースなどを飲むことが多い。
- ファーストフードが好きでよく食べる。
- お腹いっぱいになるまで食べ過ぎてしまうことがよくある。
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- よくかまず、食べるのが早い。
- 野菜や果物が苦手で、ほとんど食べない。
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。

あてはまる項目が3つ以上あった人は要注意！！
将来健康に過ごすために、今のうちから改善していきましょう。



寝ないと太るって本当？

睡眠時間が短いと、肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンや、ゲームに夢中になったり、勉強が忙しかったりなどで、夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝・早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

濃い味付けに慣れてしまうと、大人になってから薄味にすることが難しくなってしまいます。

給食は減塩を意識したメニューに取り組んでいきたいと思いません。ご家庭でも塩分のとりすぎにご注意ください。

～おいしい減塩のコツ～

- ① うまみを利用
…昆布、かつお節、しいたけなどでしっかりだしをとる。
- ② 香味野菜や酸味を上手に使う
…レモン、ゆず、しそ、ごま、しょうが、のりなどの香りを利用すると薄味でも満足。
- ③ 汁物は、具たくさんにする
…野菜などの具を多くすることで汁の量が減り、減塩になる。
- ④ しょうゆ、ソースなどのかけすぎに注意
…小皿にとってつけると、かけすぎに注意できる。

市内統一コーナー



野菜パクパク 元気モリモリ

～第24号～



キャベツ



春キャベツは新キャベツとも呼ばれ、鮮やかな黄緑色で、巻きがゆるく甘みもたっぷりです。水分が多くシャキシャキしているので、生食にも向いています。加熱する際はさっと火を通すのがおすすめです。外葉にはビタミンCやカロテンが多くカルシウムも含まれているので、なるべく捨てないで食べたいのですが、かたいので長めに加熱すると良いでしょう。

おすすめ給食レシピ

キャベツの和風あえ

～作り方～

- ① キャベツは、1cmくらいのざく切りにする。ゆでて冷ましてから、軽くほっておく。
- ② きゅうりは、小口切りにし、軽く塩(分量外)をふる。
※きゅうりは、給食ではゆでてから使用しています。
- ③ かつおぶしを、だまにならないように野菜に混ぜる。
- ④ Aの調味料をよく混ぜてから、野菜とあえる。

材料(4人分)

キャベツ	大2枚(120g)
きゅうり	1本(100g)
かつおぶし	1袋(3g程度)
しょうゆ	小さじ2
A サラダ油	小さじ1/2

春キャベツを使用することでキャベツの甘みを感じられる副菜です。
ボリュームのあるおかず(すきやきなど)と組み合わせるのがおすすめです。

市教研給食部会では八千代市の農産物について紹介しています。今回のテーマは「キャベツ」です。芯は包丁などで穴をあけるか、くりぬくと長持ちします。