

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

生活習慣病って何だろう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、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肥満を招き、やがては高血圧、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。



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。

また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

塩分のとりすぎに気をつけましょう

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分を取り過ぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。

毎年、中学3年生を対象にアンコール献立の募集をしていますが、毎年、上位にあがってくる人気のメニューです。

ピリ辛フォー(4人分) ～9月の献立より～

材料

平ビーフン	65g	おろしにんにく	6g
豚ひき肉	105g	おろし生姜	6g
焼き豚	50g	サラダ油	3g
玉ねぎ	80g	酒	6g
にんじん	50g	濃口しょうゆ	6g
たけのこ	40g	薄口しょうゆ	35g
チンゲン菜	50g	豆板醤	給食では1g(お好みで)
もやし	80g	ねりごま	16g
深ネギ	30g	塩	少々
きくらげ(乾物)	3g	こしょう	少々
		鶏ガラスープの素(粉末)	少々

学校給食における塩分の基準は

大変低く定められています。なぜなら……

文部科学省が定めている「学校給食食事摂取基準」の中に塩分の項目があります。幼少期から薄味に慣れ親しみ、健康寿命の延伸を図ることを目的として下記のとおり基準値(給食一食当たり)となっています。

小学1・2年	⇒	一食1. 5g未滿
小学3・4年	⇒	一食2. 0g未滿
小学5・6年	⇒	一食2. 0g未滿
中学生	⇒	一食2. 5g未滿

減塩は、家庭と学校給食が同時に取り組まなければ、なかなか子どもたちには定着しにくいものだと考えます。ぜひ、ご家庭でも薄味を心がけ減塩に努めてください。

～作り方～

- ① ビーフンは、ぬるま湯に漬け、好みの硬さになったら取り上げておく。
- ② 焼き豚は千切り。玉ねぎ・にんじん・たけのこは、みじん切りにする。きくらげは戻してせん切り。チンゲン菜は1cmカット。深ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、水分を加える。
- ④ ③にきくらげ、たけのこ、ビーフンを加えて煮る。
- ⑤ ④にもやしを加え、調味料をして焼き豚を入れる。
- ⑥ 最後に、チンゲン菜と深ネギを加えて仕上げる。