



月目標 : 規則正しい食事をしよう

Main table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Juice/Main Veg/Side, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat).

* 今月の学校給食費の口座振替日は 9月16日(金)です。

* ごはんは大麦入りです。

* 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



9月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

～ピビンバ～ 9/7 (水)

▼ 材料 (4人分)

◇ピビンバ (肉)

豚肉 1cm幅切り 150g
たけのこせん切り 40g
ぜんまい水煮 40g、卵 2個
おろしにんにく 少々、酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1、サラダ油 少々

◇ピビンバ (ナムル)

もやし 120g、きゅうり 1/2本
大根 100g、にんじん 15g
砂糖 小さじ1弱、みそ 小さじ4
みりん 小さじ1、ごま油 小さじ2
キムチの素 小さじ1

ごはん 4人分

▼ 作り方

- ナムルの調味料を混ぜ合わせ加熱し、冷ましておく
- 卵を割りほぐし、うす焼き卵を作る。冷めたら、1cm幅の短冊切りにする。
- もやしはゆで水洗い、水気を切る。
- きゅうりは、たて半分のかなめ切り、大根は太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。
- ③・④を①のタレであえる。
- フライパンを熱しサラダ油を入れ、豚肉を炒め色が変わったら、たけのこ・ぜんまいを加え炒め、調味料で味付けする。
- ご飯を盛り、ピビンバの具をのせる。



ひくシオたすベジ 北信州

～減らそう塩分、増やそう野菜～

★うす味を心がけ、野菜をたっぷり食べよう!



長野県では、「信州ACEプロジェクト」の一環として、「減らそう塩分 増やそう野菜」をキャッチフレーズに「(E)健康に食べる」ことを推進しています。「食塩摂取量の減少」「野菜の摂取量増加」を目標として、よりよい食生活の実践を目指しています。北信地域の健康課題を解決するために、「減塩」と「地元でとれる野菜の摂取量増加」に取り組むキャンペーン「ひくシオたすベジ 北信州」を令和元年度から実施し、北信地域で健康づくりを推進しています。

◆ひくシオたすベジ献立を給食で提供します。

・毎月1回提供していますが、9月は強化月間として、14日、21日、26日、29日の4日間が「ひくシオたすベジ献立」です。「野菜たっぷりでうす味」のおいしさを舌で覚えましょう。

◆ひくシオたすベジは、こんな工夫で

- 1日の食塩摂取量の目標値は 長野県の成人男女とも **8g**、国の目標 **男性7.5g未満 女性6.5g未満**、に近づけるために
- しょうゆ・タレは「かける」から「つける」に、めん類の汁は残す、など食べ方を変える
- 食塩相当量の多い食品は、食べる回数や量を控える
- 1日に食べたい野菜の量 目標は **350g以上** に近づけるために
- 汁物にする (野菜をたっぷり入れ具たくさんにすると、調味料も控えられる)
- レンジを活用 (たっぷり野菜もレンジで簡単調理)
- かさを減らして量を食べる (ゆでる、炒める、煮るなど加熱して、かさを減らしてたべやすく)

【信州ACEプロジェクト】

Action 体を動かす
Check 検診を受ける
Eat 健康に食べる

◆給食用パンの食塩が今年度より減塩されています。

長野県では、健康で長生きするために「信州ACEプロジェクト」など様々な取り組みが行われており、その中でも減塩は大きな柱となっています。文部科学省が定める「学校給食摂取基準」においても、令和3年4月施行の一部改正に伴いナトリウム(食塩相当量)の量が引き下げられている区分があります。子どものころから、薄味になれることは将来の生活習慣病の予防のためにも大切なことです。

パンに使用する食塩には、うま味と甘みを引き出すために重要な役割をもっていますが、給食ではパンの日の献立は、食塩相当量が高くなりがちです。そこでパンの業者さんのご協力もあり、全県で食塩を従来の1.8%から1.6%に減らした給食用のパンを今年度より提供できるようになりました。また、2021年1月から、パンに使用する小麦も100%国産(長野県産と北海道産)になっています。

