



2月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

生活習慣病予防は **今** から

2月は、生活習慣病予防月間です。

「生活習慣病」は、日々の食事や生活習慣が原因となっておこる病気です。代表的なものに糖尿病・高血圧症・脂質異常症・慢性腎臓病などがあります。子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いので、子どものうちから注意をする必要があります。



糖分	脂質	塩分
菓子や清涼飲料水に多く含まれています。糖分の多い食べ物は、内容・量を考えて食べましょう。	脂質は少ない量で高いエネルギーになります。揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷりです。給食では、揚げ物は、週に1回程度になるように心がけています。	日頃から薄味を心がけましょう。スナック菓子は量を決めて食べるなど工夫をしましょう。給食では、だしをしっかりとったり、レモンやゆずやごまなどの風味で味をひきたてたりして、減塩に心がけています。

健康のための3原則

食事

1日3食バランスよく栄養をとろう。



運動

日頃からこまめに体を動かそう。



睡眠

夜更かしせず、十分な睡眠をとろう。



今月の給食より

☆にわとりご飯☆

にわとりご飯は、太宰府市内山周辺で昔から食べられていたそうです。学校では、ご飯と具を混ぜて作っています。

<材料>

- ご飯
- 鶏肉
- 人参
- ごぼう
- 干し椎茸
- 油揚げ
- サラダ油
- 酒
- 砂糖
- みりん
- しょうゆ

<分量>

- 600g
- 150g
- 1/3本
- 1/2本
- 4枚
- 1枚
- 適量
- 小さじ2
- 小さじ2
- 大さじ1/2
- 大さじ3弱

作りやすい量
米4合分(ご飯600g程度)

<作り方>

- 鶏肉は、1cm角に切る。
- ごぼうはささがきにして、水にさらしておく。人参は、せん切りにする。
- 干し椎茸は、水で戻し薄切りにする。(戻し汁を100gとっておく。)
- 油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める、肉の色が変わったら、②、③、④を入れる。
- ③の椎茸の戻し汁、調味料を加える。
- 具が煮えたら、ご飯に混ぜる。



(1人分) 熱量 252kcal たんぱく質 7.3g 食塩相当量 1.1g