

# 10月食育たより

発行：毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当：栄養教諭 高杉祥子

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。気候もよく、おいしいものがたくさんあって、つい食べすぎがちです。ぜひ、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践したいものです。

## 生活習慣病を防ごう！

生活習慣病とは、食事や運動習慣、休養（睡眠）、喫煙や飲酒などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気は、生活習慣を改善することで、ある程度防ぐことができます。

今回は、平成12年3月に文部省と厚生省（当時）、農林水産省が策定した「食生活指針」をご紹介します。生活習慣病予防にお役立てください。

生活習慣病を防ぐためには、  
子どものときからの  
健康的な生活  
習慣が大切  
です！



### 食生活指針

（平成12年3月／文部省・厚生省・農林水産省決定）

1

食事を楽しみ  
ましょう。



6

食塩や脂肪は  
控えめに。



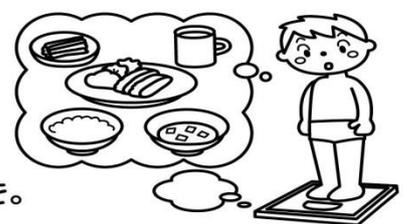
2

1日の食事のリズム  
から、健やかな  
生活リズムを。



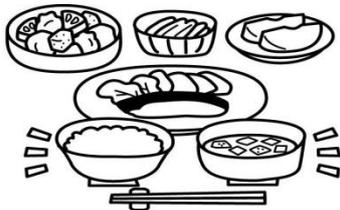
7

適正体重を知り、  
日々の活動に  
見合った食事を。



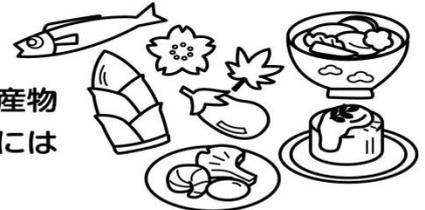
3

主食、主菜、副菜  
を基本に、食事の  
バランスを。



8

食文化や地域の産物を  
活かし、ときには  
新しい料理も。



4

ごはんなどの穀類  
をしっかりと。



9

調理や保存を  
上手にして無駄  
や廃棄を少なく。



5

野菜・果物、牛乳・  
乳製品、豆類、魚  
なども組み合わせる。



10

自分の食生活  
を見直して  
みましょう。



# 「旬」の食材を食べよう!



「薬膳」という言葉を聞いたことがありますか。薬膳とは、中国医学の理論に基づいて食物がもつ薬理作用を組み合わせた食事のことです。一見して、難しい言葉に聞こえますが、薬膳料理は特別なものではなく、旬の食材をとるだけでも、薬膳料理の第一歩になるそうです。

そのわけは、季節ごとに出回る旬の食材には、それぞれ、その時期を健康に過ごすための性質が備わっているからです。



**給食ではこんな工夫をしています!**

◇旬の食材(野菜や魚など)を中心に献立を立てています  
◇新鮮な旬の食材を、可能な限り、地元生産者やJAから仕入れています。  
→10月は阿知須産のまこもたけ、さつまいもなどを使います。11月には徳佐りんごなどを予定しています!



## 作ってみませんか?

<p><b>【材料4人分】</b> 生秋鮭 4切れ 塩・こしょう 少々 キャベツ 1/2玉 たまねぎ 1個 にんじん 1/3本 しめじ 1パック バター 大さじ2 みそ 大さじ6 酒 大さじ4 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2</p>	<p><b>【作り方】</b> ① Aの調味料をすべて混ぜ合わせておく。 ② 鮭に塩こしょうをふる。 ③ キャベツ・たまねぎはざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。 ④ ホットプレートに②の鮭をしき、両面をさっと焼く。 ⑤ ④の鮭の上や周りに、③の野菜をのせ、①の調味料をかけ、バターもつけて、フタをして蒸し焼きにする。 ⑥ 野菜がしんなりしたら、鮭をほぐしながら軽く混ぜたら完成。</p>
---	--

旬の秋鮭を使って! フライパンでも作れます

**【材料(つくりやすい量)】**  
挽き割り納豆 2パック(90g)  
豚ひき肉 50g  
葉ねぎ 30g  
赤みそ 20g  
みりん 小さじ1強  
砂糖 小さじ1強  
濃口醤油 小さじ1/2

} B

**【作り方】**  
① Bの調味料をすべて混ぜ合わせておく。  
② フライパンで豚ひき肉を炒める。  
③ ②へ刻んだ葉ねぎ、①の調味料を加えて炒め、火を止める。  
④ ③と挽き割り納豆を混ぜ合わせて完成。

給食メニュー! 白ご飯と一緒に!

### 鮭のちゃんちゃん焼き

### みそ納豆

鮭のちゃんちゃん焼きとは…  
北海道の郷土料理です。  
旬の鮭と、キャベツ、にんじん、たまねぎなどの野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けをします。北海道の漁師町でうまれ、猟師さんたちが、大きな鉄板の上で豪快に作り、大勢で囲んで食べるそうです。名前の由来は、「ちゃっちゃと手軽に作れる」、「ちゃん(お父さん)が作る」など、いろいろな説があります。

