



ランチニュース

令和元年 夏休み号
大府市教育委員会

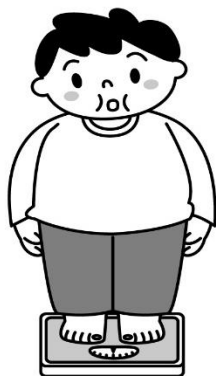


「肥満」と「やせ」について考えよう！



近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは大人だけではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化等による「やせ」は、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されます。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか？



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。



太りやすい習慣

食事

揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い



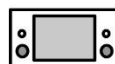
おやつ

スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる



運動

ゲームや読書など室内で過ごすことが多い



無理なダイエットをすると…



食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐くなど

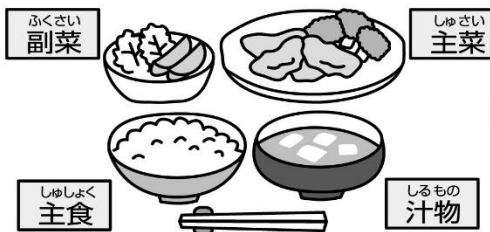


貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な休養・睡眠



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太ったり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は欠食として給食費はいただきません。

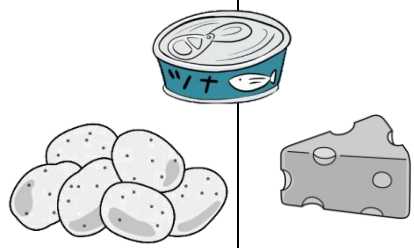
なつやす せいかつ いちにち しょく た あつ ま からだ
夏休みも、生活リズムをくずさないよう一日3食しっかり食べ、暑さに負けない体をつくりましょう!

きゅうしょく おすすめ！給食メニュー

き ぼ だいこん い や 切り干し大根入り焼きそば

材 料	4人分	作り方
焼きそばめん	1袋(150g)	①野菜を食べやすい大きさに切る。
豚肩肉(うす切り)	100g	(めんと一緒に食べるため、短冊切りや千切りがおすすめです。)
にんじん	小1本	②切り干し大根は戻して適当な長さに切る。
キャベツ	1/3個	③いか・はんぺんは短冊切りにする。
切り干し大根	35g	④焼きそばめんは、レンジ等で少し温めておく。
いか	80g	⑤フライパンに油を熱して、豚肉を炒めて塩・こしょうで味を付ける。①・②を加え、しんなりしてきたら③・④も加え炒める。
はんぺん	55g	ソース・しょうゆ・和風だしの素を加え味を付け、最後に青のり粉・かつお節・きざみしょうがをお好みで加える。
油	小さじ1強	
塩・こしょう	少々	
ソース	大さじ2と2/3	
しょうゆ	小さじ1/2強	※給食では、パンの日の日のおかずとして提供しているため、めん
和風だしの素	小さじ1強	の量を減らし、野菜などの具材を多く取り入れています。焼きそば
青のり粉	少々	を主食として作る場合は、めんを増やし、味をみながら調味
かつお節	少々	料も加えるとよいです。
きざみしょうが	少々	※「切り干し大根」を加えることで、野菜の摂取量とかむ回数を増
		やすことができます。かみごたえのある物も、焼きそばめんと合わせ
		せておいしく食べられる一品です。

じゃがいも と ツナの チーズ焼き

材 料	4人分	作り方
じゃがいも	中2個	①じゃがいもは短冊切りにしてゆでる。たまねぎは半分に切り、う
たまねぎ	小1/2個	すくスライスする。
ツナ	60g	②フライパンにサラダ油を熱してツナ・たまねぎを炒める。塩・こ
ピザ用チーズ	80g	しょうをして、じゃがいも・半量のチーズを混ぜる。
塩	2つまみ	③鉄板に炒めた具を広げ、上から残りのチーズをのせて200度の
こしょう	少々	オーブンで15分、またはトースターで20分ほど焼く。(チーズ
サラダ油	適量	が溶けてかるく焦げ目がつく程度に焼く)
		④食べやすい大きさに切る。
		※じゃがいもの代わりにかぼちゃを使ってもおいしいです！
		6月の給食では、アスパラガスを入れました。夏が旬の枝豆
		を加えてもよいですね。ツナやチーズと合わせることで、苦手
		な野菜も食べられる一品です。