

にいいみ〜るだより



NO.6 令和5年2月 新見市学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。寒くなったり、暖かくなったりして体調を崩しやすい季節になりましたが、規則正しい生活を送って元気に過ごしましょう。

生活習慣病について考えよう！

～生活習慣病ってなあに？～

食事や運動、睡眠などの生活習慣が関係して起こる病気のことです。糖尿病や高血圧症、心臓病などがあります。この病気は長年の習慣が影響するので、子どものときからよい習慣をもつことが大切です。ふだんの生活習慣をふり返り、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

～こんな食生活が生活習慣病の原因になります！～

- ・ 油っぽいもの、しょっぱいもの、甘いものの食べすぎ
- ・ 朝ごはんを食べない ・ 食べる時間がきまっていない
- ・ 夕ごはんのほかにも夜おそく食べる など



～予防するために…「SOS」のとりすぎに注意しましょう！～

★ Sugar = 糖分

菓子類や清涼飲料などに多く含まれています。内容量を考えて食べましょう。



★ Oil = 脂質

少ない量で多くのエネルギーがとれます。揚げ物やスナック菓子のとりすぎに注意しましょう。



★ Salt = 塩分

うす味に慣れましょう。カップ麺やスナック菓子を食べすぎないなど心がけましょう。



食生活で塩分を減らす工夫をしましょう

★ 麺類のスープは残すようにする



★ 調味料の使い過ぎに気をつける



★ 加工品は塩分の表示を見て買う

栄養成分表示	
〇〇	_____
〇〇	_____
〇〇	_____
食塩相当量 2.5g	

「かける」より「つける」

★ 野菜をしっかり食べる



野菜に含まれる「カリウム」は余分な塩分を体外に出してくれます。

ありがとうございました♪

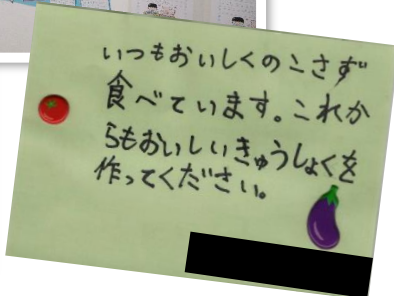
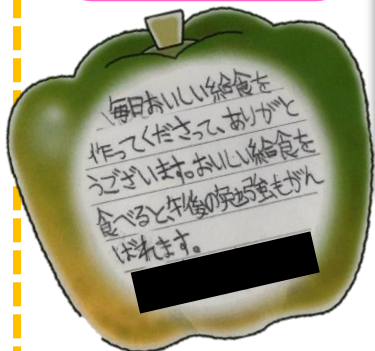
学校給食週間には、いろいろな学校からにいみ〜るへ、たくさんのお手紙をいただきありがとうございました。また、2月6日に新見南小学校の3年生、2月7日に本郷小学校の6年生のみなさんが、にいみ〜るの見学に来てくれました。実際に給食を作る様子を見て、「給食を作る大変さが分かりました。」「残さず食べようと思いました。」などの感想がありました。

ちょうりいん にいみ〜るの調理員です！

給食を楽しみにしてくれているのでがんばっておいしい給食を作ろうとあらためて思いました。



残菜がない食缶が返ってくると、とても嬉しいです。給食をしっかり食べて、元気に成長してくださいね。



見学に来てくれた学校からもお手紙をいただきました。給食センターで気を付けていることなど、よく分かったようです。

給食レシピ紹介

【材料 4人分】

若鶏もも肉	300g	コチュジャン	大さじ1/2強
塩	1g	ケチャップ	小さじ1強
こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1/2
かたくり粉	適量	酒	小さじ2
揚げ油		みりん	小さじ1
にんにく	少々	さとう	小さじ2
ごま油	小さじ1	水	大さじ2

2月のこんだてより

☆☆ ヤムニョムチキン ☆☆

【作り方】

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ ごま油でにんにくを炒め、調味料と水を加えて煮てタレを作る。
- ④ ②と③をからめて、完成！

★コチュジャンやにんにく、さとうを使って甘辛く仕上げたタレを「ヤムニョム」といいます。

★給食はケチャップを使って、辛くなりすぎないように工夫をしています。

