



生活習慣病について

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。生活習慣は子どもの頃に基礎ができるため、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、大腸がんなどになる危険性が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



食生活で心がけたいこと

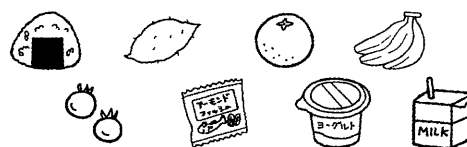
●1日3食を規則正しく食べましょう。

- ・1日を元気に過ごすための朝食をしっかりとすることが大切です。
- ・朝食の欠食習慣は、肥満や高血圧症、脳出血のリスクを高めます。



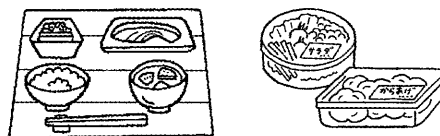
●間食は時間と量を決めましょう。

- ・だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。
- ・食品の種類や量によっては、糖分・脂質・塩分のとり過ぎにつながります。食品表示を見ながら食品を選びましょう。
- ・間食とは、足りない栄養を補うための食事です。不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。



●主食・主菜・副菜・汁物を基本にすると食事のバランスが整います。

- ・手作りと加工食品を上手に組み合わせましょう。
- ・エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎを避けるため、「揚げ物ばかり」といった調理方法が偏らないようにしましょう。



●夜遅くに食べることを控えましょう。

- ・夜食は太りやすく、胃腸に負担がかかります。寝る直前には食べないようにしましょう。
- ・夜食を食べるときは、雑炊やうどんなど、脂質が少なく消化によいものをおすすめです。



献立のお知らせ

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。今年の冬至は12月21日（土）です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、無病息災を願う風習が生まれました。給食では18日（水）に冬至かぼちゃが登場します。



～やってみよう～

5日：腹割りブランパン／チキン南蛮

甘酢だれに漬けたチキン南蛮をパンにはさんで食べてみましょう！

～メニュー紹介～

4日：ココアチョコチップ蒸しパン

蒸しパンに新しい味が登場です！ココア風味の生地チョコチップを混ぜ込みます。

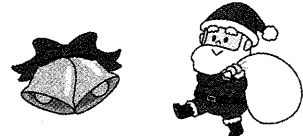
18日：冬至かぼちゃ

北海道で作られた甜菜糖と十勝で作られた小豆を使用したあんこをホクレン独自の取組として無償で提供していただきました。



23日：クリスマス献立

今年は23日にクリスマス献立を提供します。いつもより豪華で特別な給食を楽しんでください！



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	697kcal	26.9g	26.9g
中学生	817kcal	31.3g	31.4g
高校生	691kcal	24.5g	23.6g

（※高校生は、牛乳を除く）

2024（令和6年）. 12. 1
足寄町学校給食センター

12月予定献立表

日 曜	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
2月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さば	白菜の梅和え 白菜、梅肉	にらと玉子のみそ汁 にら、鶏卵	牛 乳
3火	コッペパン／黒豆きなこスブレッド 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン／黒豆きなこスブレッド	ベーコンとほうれん草のキッシュ 鶏卵、チーズ、ベーコン、ほうれん草、玉葱、生クリーム、バター	ミネストローネ ごぼう、大根、玉葱、人参、キャベツ、じゃが芋、ウインナー、トマト、バター	ビーフ風味スープ／ココアチョコチップ蒸しパン 玉葱、白菜、コーン／ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バター、チョコチップ	牛 乳
4水	肉みそスバゲティ スバゲティ、鶏肉、豚肉、玉葱、人参			ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、メンマ、長ねぎ	牛 乳
5木	腹割りブランパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	チキン南蛮 鶏肉、タルタルソース	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ		牛 乳
6金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参	たらフライ たら	渦潮汁 豚肉、なると、カットわかめ、じゃが芋、コーン、長ねぎ、もやし		牛 乳
9月	ごはん 精白米	ほっけのピリッと焼き ほっけ	豚バラ大根 豚肉、大根	あさりのみそ汁 わかめ、あさり、長ねぎ	牛 乳
10火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	かぼちゃひき肉フライ 南瓜、玉葱、豚肉、パン粉	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	オニオンスープ 玉葱	牛 乳
11水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ		キャラメルさつま さつま芋、バター		牛 乳
12木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩	チキンうどんサラダ うどん、グリルチキン、茎わかめ、人参、コーン	コーンクリームスープ コーン、牛乳、生クリーム		お 茶
13金	ポークカレーライス 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、脱脂粉乳	福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	ナタデココフルーツ ナタデココ、黄桃、洋梨、パイナップル、ぶどう、さくらんぼ		牛 乳
16月	わかめごはん 精白米、わかめ	いわし梅煮 いわし、梅肉	おひたし もやし、小松菜	どさんこ汁 豚肉、長ねぎ、人参、コーン、じゃが芋、バター	牛 乳
17火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ピーマン、玉葱	具だくさんスープ／ソファール キャベツ、人参、もやし、大根／ヨーグルト		牛 乳
18水	かき揚げうどん うどん、鶏肉、人参、小松菜、長ねぎ、野菜かき揚げ		冬至かぼちゃ あんこ、南瓜、白玉		牛 乳
19木	プレーンパン 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩	れんこん入り鶏つくね 鶏肉、長ねぎ、鶏卵、れんこん	ごぼうサラダ ごぼう、コーン、きゅうり	春雨と白菜のスープ 春雨、白菜、人参	牛 乳
20金	切り干し大根の炊き込みごはん 精白米、鶏肉、豚肉、人参、切り干し大根、枝豆	ひじきしゅうまい 玉葱、豚肉、キャベツ、ひじき、鶏肉、椎茸	豚汁／型抜きチーズ 豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、長ねぎ、白菜／チーズ		牛 乳
23月	カラフルピラフ 精白米、人参、玉葱、ピーマン、コーン、ウインナー、赤パプリカ、バター	フライドチキン 鶏もも肉、牛乳、鶏卵、小麦粉	ブロッコリーのさっぱりサラダ ブロッコリー	大根スープ／クリスマスケーキ 大根、セロリ、もやし、人参／鶏卵、チョコレート、クリーム、小麦粉	牛 乳
24火	ハヤシライス 精白米、短角牛肉、玉葱、マッシュルーム、バター		ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム		牛 乳

★ 食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。

★ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。