

# 給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年10月

掛川市立〇〇学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話 25-6777 Eメール: [saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp](mailto:saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp)

## 生活リズムを整えて、生活習慣病予防

毎日を元気に過ごすためには、「食事」「運動」「睡眠（休養）」が大切です。

健康や食べ物についての情報があふれている時代。「これさえあれば、健康になる！」というものはありません。また、好きなものを好きなだけ食べ、運動することもなく、夜更かしをするという生活習慣の乱れが大きな病気を引き起こすことがあります。病気になってからでは治すのは難しいので、毎日の生活リズムを整えて生活習慣病を予防しましょう。

### いつ食べるか

毎日3食、決まった時間に食事をする  
と生活リズムが整います。

その日の最初に食べる食事は、起床から2時間以内に食べましょう。また、夕食は20時までに食べ終わりましょう。



### 何を食べるか

栄養素にはそれぞれに体にとって、大切な働きがあります。

「主食+主菜+副菜（+汁物）」で栄養のバランスが良くなります。

特に主食は、腹持ちのよいご飯がおすすめです。



家族そろって  
健康的な生活習慣を！



### たっぷりな野菜

野菜は、中学生で1日350g以上、小学生（中学年）で1日300g以上食べることが目標です。塩こうじなどで漬けた漬物や、ちょっとした付け合わせなどでもう一品プラスしてみましょう。

バランスのとれた  
朝食が質の良い睡眠のカギになっているんだよ。



## 適度な運動 + 睡眠（休養）

まずは  
10分！

生活習慣は、大人になってから改善しようとしても、なかなか難しいものです。子どものころから正しい習慣を身につけることが大切です。

### ☆ れんこんのレシュティ ☆

#### <材料 4人分>

- ・れんこん 100g
- ・ベーコン 2枚
- ・たまねぎ 1/4個
- ・ミックパヅタール 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩・こしょう 適宜
- ・ピザ用チーズ 100g
- ・バター 10g

#### <作り方>

- ① れんこんをスライサーなどで薄くする。
- ② ベーコンを1cm幅の短冊に切り、たまねぎは薄く切る。
- ③ ②にミックパヅタール、塩こしょう、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに①を敷き詰め、その上に③のをせてから火にかけて焼く。焼き目が付いたら、ひっくり返してバターをフライパンの隅で溶かし、風味をつける。

野菜がたくさん食べられる一品です。スイスのジャガイモ料理「レシュティ」をアレンジしました。



### ☆リクエスト献立☆

大須賀中のみなさんが投票してくれた人気メニューを組み合わせる給食にしました。〇〇給食センターでは、〇日の給食で実施します。

### ☆郷土料理 これと〜こだ☆

【ヒント】

答えは献立表で！

- ① れんこんがよく採れる。
  - ② 納豆が有名！
- 〇〇給食センターでは〇日に登場します。

