

生活習慣病を予防しよう



生活習慣病は日頃の生活習慣の乱れが積み重なることが遠因といわれます。昔は「成人病」と言われ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症する例も増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。また、むし歯や歯周病といった歯の病気も歯磨きをしなかったり、食べ方に問題があったりするなどといった生活習慣がもとで起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

特に楠井生は、中学生から寮に入るため、自分自身を見つめ自分の行動を把握することが求められます。自分自身の体は、自分でしか作れません。正しい生活習慣・食習慣を身につけるべく行動しましょう。

食生活のチェック！

- ☐ 朝、昼、夕の3食をしっかり食べている
- ☐ 様々な食品を好き嫌いなく食べている
- ☐ ソースなどの調味料をかけ過ぎていない
- ☐ 甘いものを食べ過ぎていない
- ☐ 食後の歯磨きをしっかりしている

運動のチェック！

- ☐ 学校で元気に体を動かしている
- ☐ 休みの日もしっかり体を動かしている
- ☐ タブレットなどの使用時間を決めている



休養のチェック！

- ☐ 早寝、早起きを心がけている
- ☐ 睡眠時間は十分に取れている
- ☐ つらいことや嫌なことがあった時話を聞いてもらえる人がいる



献立名

10月10日 目の愛護デー

目にいい生活をしていますか？

食事 栄養ばっちり！

睡眠 ぐっすりすっきり！

テレビやゲーム 時間を決めて少しだけ★

部屋は明るくしてね！

6つの基礎食品群

1

- ① 麦ご飯
- ② **牛乳**
- ③ **とほろ丼**
- ④ 白菜の甘酢和え
- ⑤ 魚そうめん汁

白菜の故郷は中国。英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれますが、キャベツの祖先はケール、白菜の祖先はかぶや青梗菜です。

2

- ① ライス
- ② **牛乳**
- ③ **鶏肉のフレンチ**
- ④ 南瓜と芋のバターソース
- ⑤ ジュリアンスープ

フレンチとはフランス語で「蒸し煮」という調理法のことです。鶏肉の表面を焼き蒸すことで、表面はこんがり中はジュシーになります。

3

- ① 麦ご飯
- ② **牛乳**
- ③ 回鍋肉
- ④ **もずくのみそ汁**
- ⑤ コーヒーピーンズ

コーヒーピーンズは、大豆を焼きコーヒの風味をつけた少し甘みのある副菜です。しっかりと噛むことを意識しましょう。

- ③豚肉 牛肉 大豆 みそ **卵**
- ⑤かまぼこ 豆腐

- ②牛乳 ④昆布 ⑤わかめ

- ③④人参 ④小松菜

- ③玉葱 れんこん 切干大根
- ④枝豆 生姜 にんにく
- ④白菜 ⑤えのき

- ①米 麦 ③でん粉
- ③④砂糖
- ③油

- ③甜麺醬 ⑤煮干し だし昆布

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
846/35.0/24.9/3.0

- ③鶏肉 ⑤ベーコン

- ②牛乳

- ③トマト缶 パセリ
- ④南瓜 ⑤人参 ほうれん草

- ③④玉葱 ③しめじ にんにく
- ⑤セロリ 大根

- ①米 ③砂糖 ④さつまいも
- ⑤スパゲティ
- ③⑤油 ④バター

- ③ケチャップ ウスター ⑤鶏ガラ

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
912/38.8/22.8/2.0

- ③豚肉 生揚げ ③④みそ
- ④豆腐 **あさり** ⑤大豆

- ②牛乳 ③ひじき ④もずく

- ③ピーマン ③④人参
- ④小松菜

- ③玉葱 キャベツ 干し椎茸
- ③竹の子 にんにく 生姜
- ④もやし

- ①米 麦 ③⑤砂糖
- ③油

- ③コシジャン オイスター ④煮干し ⑤ココア

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
936/42.4/31.9/2.6

献立名

6 十五夜献立

- ① 麦ご飯
- ② **牛乳**
- ③ 揚げ鱈の野菜あんかけ
- ④ 豚汁
- ⑤ みたらし団子

今日は十五夜です。さて、ここでクイズ。十五夜は別名「〇名月」といいます。〇に入る食べ物はどれ？
①芋 ②栗 ③蕪 どれでしょう。

7

- ① 麦ご飯
- ② **牛乳**
- ③ 南瓜のうま煮
- ④ **ほうれん草ごま和え**
- ⑤ わかめのすまし汁

ほうれん草は、体内でビタミンAに変わるβカロテンという栄養素やビタミンC・E、鉄分、カリウムなど多くの栄養素を含んでいます。

8

- ① 麦ご飯
- ② **牛乳**
- ③ しいらの黄金焼き
- ④ もずくのつるるん煮
- ⑤ みそワタンスープ

つるるん煮はもずくや春雨などで喉ごしがよく、カツオや糸かまぼこのうま味が感じられ、タンパク質やミネラルが豊富な献立です。

9

- ① ナン
- ② **牛乳**
- ③ チリピーンズ
- ④ ポトフ
- ⑤ **ブルーベリーマフィン**

10月10日は目の愛護デーです。一日早いですが、目の働きを助ける効果が期待されているブルーベリーのソースを使ったマフィンが登場です。

10 試合応援献立

- ① 麦ご飯
- ② **牛乳**
- ③ 味噌カツと蒸し野菜
- ④ 勝負！みそ汁
- ⑤ 飲むヨーグルト

来週は地区新人大会が始まりますので、今日は縁起を担ぐ献立です。試合に全力投球できるよう、食事の面から応援しています。

6つの基礎食品群

- ③サバ ④豚肉 油揚げ みそ

- ②牛乳 ⑤煮干し

- ③ピーマン ③④人参
- ④菜ねぎ

- ③玉葱 深ねぎ ③④生姜
- ④大根 ごぼう こんにゃく

- ①米 麦 ③でん粉 小麦粉
- ③⑤砂糖 ⑤白玉餅
- ③油

- ③ケチャップ ④煮干し だし昆布

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
941/37.7/22.7/2.6

- ③豚肉 生揚げ さつま揚げ
- ④かまぼこ ⑤豆腐

- ②牛乳 ⑤わかめ

- ③南瓜 インゲン ④ほうれん草
- ④⑤人参 ④菜ねぎ

- ③ごぼう こんにゃく
- ④キャベツ
- ⑤玉葱 えのき

- ①米 麦 ③じゃが芋
- ③④砂糖
- ③油 **④ごま**

- ③さば節 ⑤煮干し だし昆布

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
847/33.1/21.1/3.1

- ③しいら ④かつお かまぼこ
- ⑤みそ

- ②牛乳 ③チーズ ④もずく

- ③④人参 ④小松菜
- ⑤にら

- ④玉葱 えのき
- ⑤大根 もやし キャベツ 生姜

- ①米 麦 ③④砂糖
- ③春雨 でん粉 ⑤タンメン
- ③マヨネーズ ④⑤油

- ③カレー粉 ④⑤鶏ガラ

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
864/37.9/22.9/3.1

- ③豚肉 大豆 金時豆 ④高野豆腐
- ④ウインナー ⑤白インゲン豆 **卵**

- ②牛乳 ③チーズ

- ③トマト缶 パセリ
- ④⑤人参 ④ブロッコリー

- ③玉葱 マッシュルーム 生姜
- ④大根 キャベツ セロリ 玉葱
- ⑤ブルーベリー

- ①ナン ③⑤砂糖
- ④じゃが芋 ⑤小麦粉
- ③油 ⑤マーガリン

- ③ケチャップ バブリカ チリパウダー

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
942/44.6/28.8/3.6

- ③豚肉 ③④みそ
- ④かつお 油揚げ

- ②牛乳 ⑤ヨーグルト

- ③ピーマン ③④人参
- ④にら

- ③キャベツ
- ④玉葱 にんにく

- ①米 麦 ③砂糖
- ④じゃが芋
- ③④油

- ③ケチャップ ソース ④煮干し だし昆布

エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g
947/33.2/29.8/3.6

月		火	水	木	金	
献立名	13 スポーツの日	14	15	16	17 沖縄そばの日献立	
		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ きびなご梅の香フライ ④ 大豆もやしの甘酢和え ⑤ ふきよせ汁 鹿児島県阿久根西方沖にて漁獲された鮮度抜群のきびなごに、梅の香りが楽しめるパン粉をつけてあります。ほのかに梅の風味が香ります。	① サフランライス ② 牛乳 ③ チキンクリーム ④ 根菜の卵とじ ⑤ 梨 日本での梨の栽培は弥生時代に始まったと言われ「日本書紀」にも記述があるようです。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ さばのゆず味噌焼き ④ 切り干し大根の煮浸し ⑤ かぼちゃのどぼろ汁 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で乾燥させた保存食品です。太陽の光を浴びることで、糖化させて甘みが増してくるのです。	① ラーメン(麺) ② 牛乳 ③ 沖縄そば(スープ) ④ 豚の角煮 ⑤ 厚揚げとキャベツのみそ炒め 1977年に沖縄製麺協同組合が制定した記念日です。本場沖縄そばと表示できるのは、12の定義を守った料理だけなのだそうです。	
		6つの基礎食品群	④マゴロツナ ⑤豚肉 油揚げ みそ ②牛乳 ③きびなご ④わかめ ④小松菜 ⑤人参 葉ねぎ ④小大豆もやし 大根 ⑤しめじ	③鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ④卵 ウインナー 高野豆腐 ②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ ④ひじき ③ブロッコリー ③④人参 ④ほうれん草 ③玉葱 マッシュルーム しめじ ③カリフラワー にんにく ④ごぼう キャベツ ⑤梨	③サバ みそ ④油揚げ ⑤鶏肉 さつま揚げ ②牛乳 ④人参 ほうれん草 ⑤南瓜 インゲン ③ゆず ④切干 ⑤玉葱 干し椎茸 生姜	③かまぼこ ④豚肉 ⑤マゴロツナ 生揚げ みそ ②牛乳 ④のり ⑤煮干し ③小松菜 ③⑤人参 ⑤ニンニクの芽 ⑤玉葱 しめじ こんにやく ⑤キャベツ 生姜 にんにく
		その他	①米 麦 ④砂糖 ⑤里芋 さつま芋 ③⑤油	①米 麦 ③小麦粉 パン粉 ④じゃが芋 ③バター ④油	①米 麦 ③⑤砂糖 ⑤でん粉 ⑤油	①麺 ④⑤砂糖 ⑤油
		栄養価	③梅肉 ⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 820/37.1/22.4/2.2	①サフラン ③鶏ガラ ③④コンソメ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 928/34.4/30.3/2.9	③⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 886/42.4/22.4/2.4	①③鶏ガラ ③白湯 かつお節 ⑤オイスター エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 878/47.9/41.4/3.6
		献立名	20	21	22	23
① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉と野菜の炒め物 ④ ほうれん草の豆和え ⑤ じゃが芋のみそ汁 じゃが芋は、根ではなく茎を食べる芋(地下茎)です。葉から得た栄養を、地中の横に伸びた茎の先端にでんぷんを蓄えたのがじゃが芋となります。	① ツナピラフ ② 牛乳 ③ 魚のトマトソースかけ ④ カレースープ煮 ⑤ ヨーグルト イワシの漁獲量が減少傾向なのは、冬期に北半球で発生するアリューシャン低気圧の強弱が関係すると考えられているそうです。		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 冬瓜のコチジャン煮 ④ 春雨スープ ⑤ 青のり大豆 コチジャンは、日本のみそに似たような発酵調味料で、唐辛子や砂糖が使われていて甘辛くコクのある味が特徴です。	① コッペパン ② 牛乳 ③ キャッシュ ④ 肉団子のケチャップ煮 ⑤ 豆乳パンナコッタ キャッシュは、フランスのローヌ地方の郷土料理で、卵に野菜や生クリーム、チーズを入れて焼き上げたものです。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ひじきと大豆の炒め煮 ④ ごぼうサラダ ⑤ なめこのみそ汁 米をよく噛むと甘く感じませんか？それは、唾液中の消化酵素「アミラーゼ」の働きで、米のデンプンが麦芽糖に分解されるからです。	
6つの基礎食品群	③豚肉 生揚げ ④白インゲン豆 ④⑤みそ ⑤油揚げ ②牛乳 ③ひじき ⑤わかめ ③ニンニクの芽 ③④人参 ④ほうれん草 ③玉葱 もやし キャベツ 生姜 ③にんにく ④こんにやく ⑤大根 ①米 麦 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 ③油		①マゴロツナ ③イワシ ②牛乳 ③ひじき ⑤ヨーグルト ①④人参 ③トマト缶 バジル ④小松菜 ①切干大根 枝豆 ④玉葱 大根 しめじ キャベツ ④セロリ ①米 麦 ③小麦粉 パン粉 ④じゃが芋 ①バター ③④油	③豚肉 さつま揚げ 生揚げ ③みそ ④かつお ⑤大豆 ②牛乳 ⑤煮干し 青のり粉 ③インゲン ③④人参 ④小松菜 ③冬瓜 こんにやく ④玉葱 えのき もやし ①米 麦 ③じゃが芋 ④春雨 ③⑤砂糖 ③④油	③卵 ハム 金時豆 ③④豆乳 ④つくね(鶏・豚) ウインナー ②牛乳 ③④チーズ ③生クリーム ③ほうれん草 バセリ ④トマト缶 ブロッコリー ③④玉葱 ④キャベツ にんにく ④マッシュルーム カリフラワー ⑤いちご ①パン ③小麦粉 ④じゃが芋 ④⑤砂糖 ③マーガリン マヨネーズ ③④油 ④鶏がら デミグラス ケチャップ	③豚肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ ④かつお ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ③ひじき ⑤わかめ ③④人参 ⑤葉ねぎ ③大根 竹の子 こんにやく 枝豆 ④ごぼう アスパラガス ⑤玉葱 なめこ ①米 麦 ③じゃが芋 ③油 ④マヨネーズ ③煮干し だし昆布
その他	③豆板醤 ⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 860/32.7/25.7/3.5		①チャーハンの素 ③ケチャップ ④鶏がら エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 889/42.5/28.2/3.2	③コチジャン さば節 ④鶏がら エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 935/39.5/28.2/3.2	④鶏がら デミグラス ケチャップ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 868/36.6/33.1/3.4	③煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 865/32.7/26.4/3.2
栄養価						
献立名	27		28	29	30 チャイニーズディ献立	31 ハロウィン献立
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ハヤシライス ④ ほうれん草のパペロンチーノ ⑤ ふわっといちご ふわっといちごは、ふわもちとした求肥を使ったイチゴの生地で、濃厚な大豆クリームを包み込んだデザートです。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のグラタン ④ マカロニサラダ ⑤ ふわふわ卵スー グラタンに使用しているスケソウダラは、臭みが少なく、身は淡泊な味で脂肪が少なくカロリーは低めですが、高タンパクな食材です。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 根菜のそぼろ煮 ④ カリカリじゃこサラダ ⑤ りんご 果実の多くは、子房の部分が発達して果肉になりますが、りんごは花を支える花托が発達して果肉となり、胚珠は種子となります。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ しいらの四川風 ④ パンサンヌー ⑤ あおさのりの四川スープ 四川料理は、中国四大料理の一つで、唐辛子や花椒を使った痺れるような辛さが特徴ですが、給食ではマイルドな辛さになるようにしています。	① うどん(めん) ② 牛乳 ③ ジャージャー麺 ④ 青菜のニンニク炒め ⑤ 大学南瓜 ハロウィンといえば、南瓜のランタンを連想する人も多いと思いますが、今日は南瓜を使って、大学芋風にデザート感覚で食べてみましょう。	
	6つの基礎食品群	③豚肉 牛肉 ひよこ豆 ④ベーコン ②牛乳 ③ひじき ⑤わかめ ③トマト缶 人参 ④ほうれん草 ブロッコリー ③玉葱 セロリ マッシュルーム ③レモン 枝豆 りんご 生姜 ③④にんにく ⑤いちご ①米 麦 ③じゃが芋 ⑤餅粉 砂糖 ③油 ④オリーブ油	③タラ ベーコン ④ウインナー ⑤卵 豆腐 ②③牛乳 ③チーズ ③ブロッコリー ④⑤人参 ⑤小松菜 ④カリフラワー にんにく ④キャベツ コーン ⑤玉葱 もやし ①米 麦 ③じゃが芋 ③小麦粉 パン粉 ④はちみつ ③マーガリン ④マヨネーズ	③豚肉 大豆 さつま揚げ ③高野豆腐 がんもどき ②牛乳 ④しらす干し ひじき ③南瓜 インゲン ④人参 小松菜 ③玉葱 こんにやく 干し椎茸 ③生姜 ④大根 キャベツ ⑤りんご ①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③砂糖 ④梅ドレッシング	③シイラ ④かつお ⑤豚肉 豆腐 ②牛乳 ⑤青のり ④人参 小松菜 ③深ねぎ 生姜 ④きゅうり もやし ⑤玉葱 えのき 白菜 ①米 麦 ③小麦粉 でん粉 ④春雨 ③油 ④ごま ごま油	③豚肉 大豆 みそ ④イカ 生揚げ ②牛乳 ④わかめ ③ニンニクの芽 人参 ④小松菜 ⑤南瓜 ③玉葱 竹の子 干し椎茸 生姜 ③きくらげ ③④にんにく ④キャベツ ①うどん ③砂糖 ⑤水あめ ③④⑤油
	その他	③ハヤシルー デミグラス ④唐辛子 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 900/35.3/26.4/2.7	④リンゴ酢 ⑤鶏がら コンソメ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 889/36.8/24.6/2.5	③さば節 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/32.4/27.8/2.2	⑤鶏がら 中華味 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 823/34.6/21.9/2.9	③鶏がら オイスター 甜種醬 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 802/35.7/32.1/3.6
	栄養価					

★赤斜めの本文字はアレルギー対応食材です。