

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人が多く、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。

生活習慣チェックポイント！

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とっている

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と体を動かしている
- ☐ 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
- ☐ 睡眠時間は十分にとれている
- ☐ 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



骨を丈夫にしましょう！

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？ 人によって多少違いますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

丈夫な骨を作るポイント

適度な運動



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーが働き、骨の成長が促されることが知られています。

バランスの良い食事



カルシウムばかりではなく、たんぱく質やビタミンC・Dも食事から十分にとる必要があります。

よく寝る



骨の成長は成長ホルモンによって調整され、夜ぐっすり眠っているときによく分泌されます。

献立名

 6つの基礎食品群
 1群
 2群
 3群
 4群
 5群
 6群
 その他
 栄養価

1	2 豆腐の日
① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 勝男そぼろごはん ④ 白菜の甘酢和え ⑤ 魚そうめん汁	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 肉豆腐 ④ インゲン胡麻和え ⑤ いも芋のみそ汁
魚そうめんはイトヨリダイから作られる糸状の練り製品です。練り製品の歴史は古く、平安時代には食べられていたと言われています。	大豆から作られる豆腐には、植物性たんぱく質が豊富に含まれています。肉や魚などの動物性に比べ、脂質が少なく体に吸収しやすいという特徴があります。
③かつお 大豆 鶏肉 卵 ⑤糸かまぼこ 豆腐	③豚肉 豆腐 ④糸かまぼこ ⑤油揚げ みそ
②③牛乳 ④昆布	②牛乳 ③ひじき
③⑤人参 ④小松菜	③④人参 ④インゲン ⑤小松菜
③玉葱 枝豆 生姜 ④白菜 切干大根 ⑤えのき 深ねぎ	③白菜 玉葱 豆もやし えのき ③こんにゃく 深ねぎ
①米 麦 ③④砂糖	①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 さつまいも
③④油	③油 ④ごま
⑤さば節 昆布	③オイスター ⑤さば節 昆布
エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 867/34.1/26.6/3.2	エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 897/39.3/25.0/3.0

献立名

 6つの基礎食品群
 1群
 2群
 3群
 4群
 5群
 6群
 その他
 栄養価

5	6	7	8	9
① 麦ごはん ② 牛乳 ③ きびなご更紗揚げ ④ ほうれん草のゆかりあえ ⑤ ふきよせ汁	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 回鍋肉 ④ もずくスープ ⑤ 果物	① コッペパン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ ポトフ ⑤ ブルーベリーケーキ	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 魚の西京焼き ④ 高野豆腐の卵とじ ⑤ あさり入り赤だし	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 なめこのみそ汁
料理で使う「ふきよせ」とは、風に吹き寄せられた落ち葉のように、秋の味覚を盛り合わせたものを表しています。では、今日の献立で秋の食材は何でしょう？	もずくなどの海藻類は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化し、甲状腺ホルモンをつくる成長期に大切な栄養です。	給食では月に1回ほど手作りデザートが登場します。季節の果物やリクエストによって種類や調理方法を考え、試作を行い、楽しいデザートになるよう考えます。	西京焼きとは、西京味噌と呼ばれる京都の甘く白い味噌に、魚や肉を漬け込んで焼く料理です。給食では甘めの味噌を主として使用しています。	なめこの特徴であるヌメリは、水溶性の食物繊維を含み、腸の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。また、免疫力を高め、感染症の予防効果があります。
④⑤鶏肉 ⑤油揚げ みそ	③豚肉 厚揚げ みそ ④豆腐 マグロツナ	③豚肉 大豆 金時豆 ④ウインナー ④高野豆腐 ⑤卵 いんげん豆	③さわか ③④みそ ④豚肉 ④高野豆腐 卵 ⑤あさり 豆腐	③豚肉 大豆 厚揚げ さつまいも ③がんも ⑤豆腐 みそ
②牛乳 ③きびなご	②牛乳 ③もずく	②⑤牛乳 ③チーズ	②牛乳	②牛乳 ④しらす干し ひじき ⑤わかめ
④ほうれん草 ⑤人参 葉ねぎ ③生姜 ④キャベツ ゆかり ⑤大根 しめじ	③小松菜 ③④人参 ④葉ねぎ ③玉葱 竹の子 干し椎茸 もやし ③キャベツ 生姜 にんにく ⑤果物	③トマト缶 パセリ ③④人参 ④ブロッコリー ③にんにく 生姜 ③④玉葱 ④大根 キャベツ セロリ ⑤ブルーベリー	④小松菜 ④⑤人参 ⑤にら ③レモン ④もやし 白菜 生姜 ⑤玉葱	③かぼちゃ インゲン ④小松菜 ④⑤人参 ⑤葉ねぎ ③玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ④大根 キャベツ ⑤なめこ
①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋 さつまいも ③油	①米 麦 ③砂糖 でん粉 ③油	①パン ④じゃが芋 ③⑤砂糖 ⑤小麦粉 ③油 ⑤マーガリン	①米 麦 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 ③④油	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③④砂糖 ③④油
③カレー粉 ⑤煮干し 昆布	③④鶏がら ③砂糖 ⑤オイスター 豆腐	③ケチャップ チリソース ウスター④鶏がら コンソメ	③塩麹 ④⑤さば節 昆布	③⑤さば節 昆布
エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 806/34.3/20.9/2.5	エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 891/37.5/29.5/2.6	エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 967/45.1/28.8/3.4	エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 874/41.1/25.8/3.2	エネルギー・Kcal/たんぱく質g/脂肪g/塩分g 909/34.9/27.0/3.2

★赤斜線の太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

月		火	水	木	金	
献立名	12 スポーツの日	13	14	15	16	
		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 八宝豆腐 ④ じゃが芋のうま塩あえ ⑤ 白菜の中華スープ 八宝豆腐は、豆腐を中心に肉や野菜などたくさん具材が入っており、その時期の旬の食材を使用し、旨味たっぷりに仕上げます。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 根菜のうま煮 ④ キャベツのおかか和え ⑤ わかめのみそ汁 大根や人参、ごぼうなどの根菜類は、食物繊維が多く、水分が少ないためビタミンやミネラルが凝縮されているため、体を温める効果があります。	① トマトライス ② 牛乳 ③ きのことチキンのクリーム ④ 切干大根の卵炒め ⑤ 果物 きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富です。食物繊維は、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。	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 沖縄そばは、1978年10月17日に「沖縄そば」の名称使用が正式に認められたそうです。今日は少し太めの麺、豚骨スープとさば節の合わせ出汁を使っています。	
		6つの基礎食品群	③豚肉 豆腐 えび あさり ⑤鶏胸 ②牛乳 ③⑤人参 ③玉葱 キャベツ チンゲン菜 ③干し椎茸 竹の子 ③④にんにく ④豆もやし ⑤白菜 きくらげ ①米 麦 ③でん粉 ④じゃが芋 ③⑤油 ④ごま油 ③オイスター ③④鶏がら 中華味	③豚肉 さつま揚げ 厚揚げ ④油揚げ 鰹節 ②牛乳 ④わかめ ③インゲン ③④人参 ④ほうれん草 ⑤葉ねぎ ③大根 ごぼう こんにやく ④キャベツ ⑤玉葱 えのき ①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ③油 ③⑤さば節 昆布	③鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ④卵 かつおツナ ②③牛乳 ⑤スキムミルク チーズ ③ブロックリー ③④人参 ⑤小松菜 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キャベツ 切干大根 ⑤果物 ①米 麦 ③小麦粉 ④じゃが芋 ③マーガリン ③④油 ④マヨネーズ ③鶏がら ③④コンソメ	③かまぼこ ④豚肉 ⑤マグロツナ 厚揚げ みそ ②牛乳 ③小松菜 ③⑤人参 ⑤にんにくの芽 ④しょうが 深ねぎ ⑤玉葱 キャベツ こんにやく ⑤しめじ にんにく ①麺 ④⑤砂糖 ⑤油 ①鶏がら ③豚骨スープ さば節 白湯 ⑤コチジャン
		栄養価	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 824/37.4/24.7/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 909/40.2/23.2/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 932/34.8/32.7/2.7	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 870/45.6/39.9/3.7
献立名	19 食育の日 タイ料理	20	21	22	23	
	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ ガバオライス ④ クイッティオスープ ⑤ カノムモーケン タイのお菓子カノムモーケンは、ココナツミルクやすりつぶしたタロイモなどを使用した、いわゆる焼きプリンです。今日は南瓜と牛乳で作っています。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 魚の梅マヨ焼き ④ 切り干し大根煮浸し ⑤ そぼろ汁 乾物は保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。その中でも切り干し大根は、戻す時間が短く、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 豚肉と野菜の塩炒め ④ さつまいものみそ汁 ⑤ 青のり大豆 今日の塩炒めに使用している「塩麹」は、江戸時代から日本にある伝統的な発酵食品です。麹菌の酵素の働きで料理に深いコクが生まれます。	① 焼きカレーパン ② 牛乳 ③ かぼちゃのクリーム煮 ④ チーズ入りサラダ 楠井では、時々調理場内で作るアレンジパンが登場します。こんなパンが食べたい！とリクエストしてもらった中から、給食で出せるよう工夫しています。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 白身魚の四川風 ④ ナムル ⑤ 青さのスープ 豆板醤は、中国の四川料理には欠かせない調味料で、日本のみそのようなものですか。唐辛子とそら豆を塩で漬けて作ります。	
	6つの基礎食品群	③豚肉 大豆 ④ベーコン ⑤卵 ②⑤牛乳 ⑤生クリーム ③ピーマン パプリカ バジル ④人参 小松菜 ⑤かぼちゃ ③玉葱 なす にんにく 生姜 ④レモン ④冬瓜 しめじ ①米 麦 ③⑤砂糖 ④クイッティオ ③油 ③オイスター ナンプラー ④鶏がら	③サバ ④油揚げ ⑤鶏肉 ②牛乳 ④ほうれん草 ④⑤人参 ③ゆかり ④切干大根 大根 ⑤玉葱 干し椎茸 深ねぎ 生姜 ①米 麦 ③でん粉 ⑤里芋 ③⑤油 ③塩麹 ④⑤さば節 昆布	③豚肉 高野豆腐 ④油揚げ みそ ⑤大豆 ②牛乳 ③ひじき ⑤煮干し 青のり粉 ③にんにくの芽 人参 ④葉ねぎ ③玉葱 キャベツ こんにやく ③もやし にんにく 生姜 ④大根 ①米 麦 ③でん粉 ④さつまいも ⑤砂糖 ③油 ①カレー粉 ケチャップ ソース ③鶏がら コンソメ	①豚肉 大豆 ③鶏つくね ベーコン ひよこ豆 ②③牛乳 ③生クリーム ④チーズ ①ピーマン ①④人参 ③かぼちゃ ブロッコリー ④小松菜 ①セロリ にんにく 生姜 ①③玉葱 ③カリフラワー マッシュルーム ⑤キャベツ コーン レモン ①パン パン粉 ①③小麦粉 ④じゃが芋 ①③④油 ③マーガリン ③塩麹 豆板醤 ④中華味 ⑤鶏がら	③ホキ ④⑤鶏肉 ⑤豆腐 ②牛乳 ⑤青のり ④小松菜 ④⑤人参 ③深ねぎ 生姜 にんにく ④豆もやし ⑤玉葱 えのき ①米 麦 ③でん粉 砂糖 ④じゃが芋 ③⑤油 ④ごま ごま油
	栄養価	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 928/34.2/27.8/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/41.0/21.8/2.3	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 872/35.5/26.5/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 878/38.2/34.6/3.0	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 819/35.0/20.9/2.9
献立名	26	27	28	29	30 チャイニーズデイ	
	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ チキンカレー ④ こんにやく梅サラダ ⑤ ヨーグルト ヨーグルトには「乳糖」と「乳酸菌」が含まれており、腸内環境を整え、善玉菌を増やし、腸の働きを助ける効果があります。	① スパゲティ ② 牛乳 ③ ツナと大根おろしのソース ④ アジフライ ⑤ 甘夏みかんサラダ 大根おろしには消化酵素やビタミンCが含まれるため、本来なら生のまま食べるのがベストですが、加熱すると旨味と甘みが増します。	① さつまいもごはん ② 牛乳 ③ 魚のみりん干し ④ 金平ごぼう ⑤ 赤みその豚汁 今日の魚は、肝付町の海道さんから、地元でとれた魚をみりん干しに加工して納品して頂きました。時期によって魚の種類が変わります。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 野菜あんかけ ④ 砂肝とポテトのカレー揚げ ⑤ 果物 砂肝は脂肪が少なく、鉄分が豊富なので、貧血予防や元気を出すのにおすすめの食材です。またコリコリとした食感が特徴ですね。	① 麦飯 ② 牛乳 ③ 芙蓉蟹 ④ 老厨白菜 ⑤ 湯圓 今日はチャイニーズデイにちなんで中華料理を給食風にアレンジしています。本場の芙蓉蟹はカニの身を使用しますが、給食ではカニ脚肉風の練り製品を使用しています。	
	6つの基礎食品群	③鶏肉 ひよこ豆 厚揚げ ③金時豆 ②牛乳 ⑤ヨーグルト ③トマト缶 ③④人参 ④ブロッコリー ③玉葱 枝豆 りんご ④キャベツ こんにやく ①米 麦 ③じゃが芋 ④砂糖 ③④油 ③カレー粉 チョップソース 鶏がら ④練り梅	③マグロツナ ④アジ みそ ②牛乳 ③小松菜 人参 ④トマト缶 パセリ ⑤ブロッコリー ③大根 しめじ ⑤甘夏みかん キャベツ コーン ⑤きゅうり レモン ①スパゲティ ③④砂糖 ⑤はちみつ ①オリーブ油 ①③油 ①鶏がら ④ケチャップ ソース	③地魚 ④鶏肉 高野豆腐 ⑤豚肉 油揚げ みそ ②牛乳 ④ピーマン ④⑤人参 ⑤葉ねぎ ④ごぼう こんにやく ⑤玉葱 生姜 ①米 もち米 さつまいも ③④砂糖 ⑤じゃが芋 ④⑤油 ④コチジャン ⑤さば節 昆布	③豚肉 いか かまぼこ 油揚げ ④鶏肉 ②牛乳 ③小松菜 人参 ③玉葱 キャベツ コーン もやし ③生姜 ③④にんにく ④枝豆 ⑤果物 ①米 麦 ③④でん粉 ④じゃが芋 ③④油 ③鶏がら 白湯 オイスター ④カレー粉	③糸かまぼこ ④卵 ④豚肉 ちくわ 厚揚げ ②牛乳 ④ひじき ④小松菜 人参 ③干し椎茸 竹の子 深ねぎ ③⑤生姜 ④白菜 玉葱 しめじ ①米 麦 ③でん粉 ③⑤砂糖 ④春雨 ⑤白玉餅 ③油 ごま油 ③④鶏がら ④中華味
	栄養価	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 955/38.5/26.1/3.1	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/39.4/36.3/3.5	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 924/47.3/26.7/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 945/42.5/28.4/2.6	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 884/38.1/25.5/2.4
★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。						