

生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は、名前のとおり、日頃の食事や運動、休養、睡眠など生活習慣に関連する病気です。大人に多い病気ですが、成長期のころからの生活習慣も大切です。

体を動かそう

体を動かす機会が少ない人は、意識して運動する習慣を身につけましょう。



睡眠をしっかりとり、 体を休めよう

夜遅くまでゲームやスマートフォンの光る画面を見ていると、寝つきが悪くなります。寝る少し前にはやめて、しっかりと眠るようにしましょう。もちろん、夜ふかしはせず、早く寝ましょう。



野菜を食べよう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。生野菜なら量をたくさんとるのは難しいですが、料理すると野菜のかさが減り、たくさんとることが出来ます。



朝ごはんを食べよう

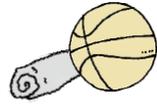
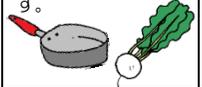
朝ごはんは一日を元気にスタートするのに大切な食事です。朝は時間に余裕をもって起き、しっかり食べましょう。



砂糖、油、食塩を とり過ぎないようにしよう

お菓子や揚げ物、インスタント食品などはつい食べ過ぎてしまうこともあるかと思いますが、これらのとり過ぎは体によくありません。食べる量に気をつけましょう。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| <p>10/24 ご飯 富田林市東條地区で育ててもらったお米です。</p>  | <p>1 ちりめんじゃこ いわし類の稚魚を塩ゆで後に干して作ります。 少し干すのが「しらす」、しっかり干すのが「ちりめんじゃこ」です。</p> | <p>2 おかか和え 「おかか」とは、かつお節を削ったものです。 和え物に使うと、余分な水分を吸ってくれます。</p> | <p>3 肉団子の酢豚風 豚肉のかわりに、肉団子で酢豚を作ります。 給食の酢豚はケチャップやオイスターソースで味に深みをだしています。</p>  | <p>4 体育祭</p> |
| <p>7 大根 出荷される季節によって春大根、夏大根、秋冬大根に分けられます。 秋冬大根は、辛味が少ないのが特徴です。</p> | <p>8 体育祭予備日</p>  | <p>9 飲むヨーグルト 日本で初めて飲むタイプのヨーグルトが販売されたのは、1970年です。 当時、スプーンを使わないヨーグルトは画期的でした。</p> | <p>10 目の愛護デー 献立 「アオイサラダ」はサラダに使う野菜に含まれる目の健康に役立つビタミンA、C、E が献立名になっています。</p> | <p>11 サンラータン 漢字で「酸辣湯」と書く中華スープです。 酸味と辛味が特徴ですが、最後に溶き卵を加えてまろやかに仕上げます。</p> |
| <p>14 スポーツの日</p>  | <p>15 十三夜 献立 十三夜は、秋の収穫に感謝しながら月をめぐる風習です。 「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれます。</p>  | <p>16 スパイシーチキン 味付けにオールスパイスという香辛料を使っています。 ミックスされたスパイスのような名ですが、単品のスパイスです。</p> | <p>17 いか 世界のいかの漁獲量の半分近くが日本で消費されています。</p> | <p>18 もずくのり 給食室で佃煮を、もずくとのりで手作りしています。 もずくの歯ごたえが、佃煮のアクセントになっています。</p> |
| <p>21 れんこんチップス 半月切りにしたれんこんに塩こしょうをあわせてでんぶんをまぶして、米油でカリッと揚げます。</p> | <p>22 チゲ 韓国語で「チゲ」は鍋そのものことです。 本場でも日本と同じように、肉や魚介類、豆腐や野菜をチゲにいれます。</p> | <p>23 はちみつ 「はちみつの歴史は人類の歴史」ということわざがイギリスにあるぐらい歴史の古い食べ物です。</p> | <p>24 揚げ焼き 揚げ焼きは、食材の下半分が浸かるぐらいの油で揚げるように焼く調理法です。</p>  | <p>25 カレーうどん ピリッとしたカレーと、昆布と削り節でとった出汁(だし)の風味を味わってください。</p> |
| <p>28 くるみもち くるみもちは、青大豆で作ったうぐいす色のあんをからめたお餅です。 南河内地区では、豊作を祈って秋祭りにいただきます。</p> | <p>29 万博献立 大韓民国 大韓民国の貿易やカルチャーはもちろん「ピビンバ」や「トッポギ」などの料理も日本で親しまれています。</p>  | <p>30 秋刀魚 生秋刀魚が出回るのは、9～10月ととても短い期間です。</p>  | <p>31 ハロウィン献立 もともとハロウィンのランタンは、かぶで作られていました。 今年は、スープにかぶを、サラダにかぼちゃを使います。</p>  | |