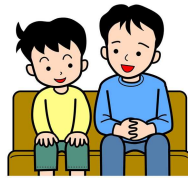


もぐぱっ食通信



津山市立
戸島学校食育センター
令和6年3月号

いよいよ今年度も残り1か月となりました。給食も1年間のまとめの時期です。この1年間の食生活をふりかえり、自分の健康について考えることは大切なことです。ぜひ、ご家庭で話をしてみましょう。



イチオシ！
給食メニュー

ビビンバ

材料(1人分)



作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、酒を振りかけながら肉を炒める。
- ③ ②におろしにんにく、①、大豆もやしを加えてさらに炒め、Aで調味し、炒りたまごを加える。
- ④ ナムルを作る。
だいこん、きゅうりはせん切り、ほうれん草は3cm長さに切ってからゆで、冷ます。水気をしぼりBで調味する。
- ⑤ 丼にごはんを入れ、③と④を盛りつける。

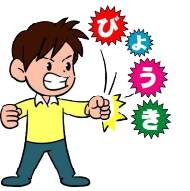
●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
酒	5g	15g
赤みそ	6g	18g
砂糖	3g	9g
しょうゆ	6g	18g
豆板醤	7g	21g
ごま油	4g	12g

【1人分栄養価】

エネルギー414kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.2g
カルシウム 45mg 食塩相当量 1.0g

ふせ 防ごう！ 未来の生活習慣病



せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病ってなあに？



食事や運動、睡眠など基本的な生活習慣の乱れが原因で起こる病気のことです。糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあります。大人だけでなく子どもでも、この病気になることがあります。



★食生活の見直しポイント★

①野菜を食べよう

1日の野菜摂取量のめやすは、
6～7歳で270g
8～9歳で300g
10歳以上で350g以上
です。おうちでもはかってみましょう。

※給食での野菜使用量は、1食あたり小学生100g以上、中学生120g以上です。

②脂質や糖分、塩分のとりすぎに注意

脂質や糖分は食べ過ぎると肥満の原因に、塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。日頃から食べ過ぎに注意し、うす味を心がけましょう。

③1日3食時間を決めて

毎日3食決まった時間に食事をすると、生活のリズムが整います。

子どものころから正しい食習慣を身につけることが大切です！



リクエスト給食

○5日(火) [7:15] 北陵中3-1. 3-4

リクエストしてくれたクラスの紹介!!



保護者のみなさまへ

令和6年2月5日に、小中学校の校長先生とPTA会長さんを対象に
食育研修会を開催しました

ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 食品栄養学科 准教授 小山洋子先生をお招きし「食を通した健康づくり～楽しく食べるコツ」と題して、ご講演いただきました。研修会の様子と講演資料を市公式ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

令和5年度 津山市食育研修会

食を通した健康づくり
～楽しく食べるコツ～

野暮の上手な取り方って？
食べたいアツの「1」食って？
信頼・減塩の方法は？
嫌な？

岡山県津山市教育委員会保健給食課 主催