



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠等、日頃の生活習慣を家族で振り返ってみましょう。

生活習慣病を予防しよう！

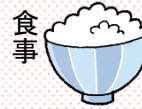


生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠等の生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症等があげられます。

Q 生活習慣は大人になってから気を付ければいい？

A 大人になってから生活習慣を変えるのは、大変です。子供の頃から規則正しい生活を身に付けましょう。

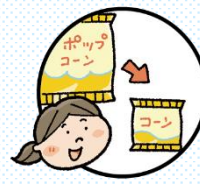


食生活ふりかえり
チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに注意している

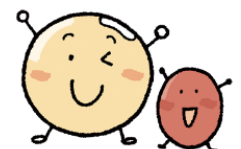
家族で取り組もう

生活習慣を改善するためには、家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を減らす、ゲームは1日30分間までにする、家族で運動をする等、長く続けられそうなものを考えてみましょう。



もっといろいろな豆を食べましょう！

豆には大豆の他にも、あずき、いんげん豆等、いろいろな種類があり、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘予防等の働きがあります。豆が給食によく登場する理由は、こんなところにもあります...



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は、良質なたんぱく質です。ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖等の成分も含んでいます。



2月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1木	※3年生給食なし	食パン	魚のマリネ ジャーマンポテト 野菜スープ スライスチーズ	赤魚 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 人参	レモン 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	食パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油
2金	節分の日献立	ちらし寿司	いわしの梅煮 キャベツの和え物 団子汁 節分豆	いわし 節分豆 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	人参	干し椎茸 たけのこ 梅 キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく 白玉団子	白ごま
5月		ごはん	豚肉のジャンロー しそ和え 高岡野菜のあったか汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しそ 大根 しめじ ねぎ	ごはん 里芋 砂糖	
6火	リクエスト献立 第2位	食パン	変わりミートローフ フルーツ和え コーンスープ カスタードプリン	豚肉 大豆 木綿豆腐 卵	牛乳		玉ねぎ りんご バイン もも みかん レーズン コーン	食パン プリン	
7水	リクエスト献立 第1位	ごはん	鶏のから揚げ 小松菜のコーンと和え ワンドゥンスープ ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン 白菜 干し椎茸 ねぎ	ごはん 米粉 ワンタン ゼリー	油
8木		コッペパン	白身魚のタルタルソース焼き 豚肉と切り干し大根のオイスター炒め キャベツのスープ 干しブルー	シイラ 豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ にんにく 切り干し大根 エリンギ キャベツ コーン ブルー	コッペパン パン粉	ごま油 白ごま マヨネーズ
9金	日本遺産の日献立	ごはん	北前船の黄金焼き 昆布ロード和え 港町の荒波汁	鮭 豚肉	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	コーン きゅうり 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん 春雨 小麦粉	マヨネーズ
13火		コッペパン	オムレツ ごまごまサラダ ミネストローネ	オムレツ ベーコン 大豆	牛乳	人参 いんげん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	白ごま 黒ごま
14水		ごはん	ししゃもフリッター 小松菜のナムル 八宝菜 ひじきふりかけ	ししゃも 豚肉 うずら卵 いか	牛乳 ひじき	小松菜 人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 でんぶん	油 ごま油
15木		カレーライス	ウインナー 2本 ブロッコリーサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油
16金		ごはん	さわらのねぎみそ焼き 即席漬け わかめうどん ヨーグルト	さわら 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	ねぎ 白菜 きゅうり 干し椎茸 玉ねぎ	ごはん うどん	ごま油 白ごま
19月	高岡食19并献立	高岡冬野菜のマーボー丼	えびシューマイ 2個 三色和え りんご	えびシューマイ 豚肉 赤味噌 絹ごし豆腐	牛乳	人参	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 たけのこ 大根 キャベツ きゅうり りんご	ごはん でんぶん 砂糖	ごま油 白ごま
20火		1/2コッペパン	カップエッグ 白菜とバインのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	白菜 きゅうり バイン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	コッペパン ソフト麺 小麦粉	サラダ油
21水		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 生姜和え 大漁チゲ鍋	揚げ出し豆腐 鮭 味噌 たら	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん	白ごま 油
22木	3年生卒業ランチ	食パン	高岡元気コロッケ ピーフンソテー わかめのスープ ジャム	ベーコン 絹ごし豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 しめじ ねぎ	食パン コロッケ ジャム ピーフン	油 ごま油
26月		ごはん	ととまる かぶの色とり すき焼き煮	ととまる 青のり 焼き豆腐 豚肉	牛乳	人参	かぶ かぶの葉 きゅうり ねぎ	ごはん こんにやく すき焼き麩 じゃがいも	
27火		米粉パン	豚肉と大豆のケチャップ和え ゆで野菜 白菜スープ	豚肉 レバー 大豆	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 コーン 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	米粉パン 砂糖 でんぶん じゃがいも 上新粉	油
28水	地場産品献立 (人参)	ごはん	里芋ハンバーグ 人参しりしり わかめの味噌汁	里芋ハンバーグ ツナ 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	コーン 大根 しめじ ねぎ	ごはん	サラダ油
29木	郷土食献立 (ふくらぎの照り焼き)	ごはん	ふくらぎの照り焼き ほうれん草としめじのごま味噌和え 大根のそぼろ煮	ふくらぎ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 キャベツ しめじ 大根 玉ねぎ	ごはん でんぶん こんにやく 砂糖	黒ごま

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。