



きゅうしょくにゅーす

朝晩涼しくなり、食欲の秋がやってきました。おいしいものもたくさんありますが、食べすぎには注意しましょう。特に、糖分、脂質、塩分のとりすぎは、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の原因になってしまいます。



糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



山崎地区の八織正美さんから、9月1日に、ねぎ

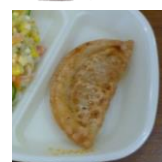
27kgを無償提供していただきました！



<日本の給食>
UFO という声が多かったですが、富士山型コロッケです(´_`)



<台湾の給食>
初めての人が多かったマンゴー。好みが分られました。



<イタリアの給食>
パリツォーネはイタリア風揚げぎょうざで、ミートソースが入っていました。



<ギリシャの給食>
ピタパンは、ドラえもんポケットのような形をしたパンで、中におかずをはさんで食べました。



<アメリカの給食>
切れ目が入ったパンズに、ハンバーグ、チーズ、サラダをはさんで、自分だけのハンバーガー完成♪

いろいろな味と出合ったオリ・パラ応援給食

6～9月にかけてオリ・パラ応援給食を実施し、8か国のメニューを味わいました。変わった名前の料理や、ピタパン、レンズ豆、トック、マンゴーなど初めて食べる食材も多かったようです。世界にはまだまだ知らない料理がたくさんあります。これからは子どもたちにはいろいろな味と出合ってほしいなと思っています。



●台湾風豆乳スープ●

材料 (4人分)	
成分無調整豆乳	100ml
キャベツ	100g
にんじん	40g
ねぎ	60g
中華だし	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
ラー油	お好みで

- 作り方
- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
 - ② 鍋に水とキャベツ、にんじんを入れ煮る。
 - ③ 野菜に火が通ったら、豆乳と調味料を入れて、味を整える。
 - ④ ねぎを入れて出来上がり！

台湾の定番の朝食メニュー♪本場はザーサイや干しエビを入れるようです。

●もやしとコーンのみそバター●

材料 (4人分)	
ハム	20g
もやし	200g
コーン	30g
にんじん	30g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1
みそ	15g
しょうゆ	小さじ1/2
中華だし	少々
溶かしバター	少々

- 作り方
- ① ハム、にんじん、ピーマンは千切りにする。調味料は混ぜておく。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、ハム、にんじん、もやしの順に炒める。
 - ③ 野菜に火が通ったら、コーンとピーマン、調味料を加え、味を整えて出来上がり！

みそバターの味付けは、ごはんも進み、子どもたちにも人気です！