

生活習慣病を予防しよう

「生活習慣病」とは、生活習慣が原因で引き起こされる病気で、2型糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分の過剰摂取、不規則な食事などの食生活の乱れ、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年続けていると、生活習慣病が発生してしまいます。一度身についた生活習慣を変えるのは大変なことです。中学生の今の時期から、望ましい生活習慣を身につけていきましょう。

2型糖尿病

生活習慣が原因でインスリンというホルモンの働きが不足し、血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

※1型糖尿病は生活習慣病ではありません。

生活習慣病を予防するには…

- その1 栄養バランスの良い食事を規則正しくとること
- その2 適度に運動すること
- その3 十分な睡眠をとること

色々な食品を食べよう！

エネルギーになる食品

朝食もしっかり食べよう！



学力と食について

「学力」と「食」、この2つは全く関係ないと思いますか？そんなことはありません。



例えば、学力と朝食。朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。

Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. ある日の給食時間、『魚を食べれば頭がよくなりますか？!!!』と聞かれたことがあります。イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸(DHA)をとったところ、読解力が向上したという結果があります。(DHAは青魚の油に多く含まれる)しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。





2月の予定献立



月	火	水	木	金
2日 かき揚げ丼（えび入り） みそ汁 りんご 新琴似中2年4～5組 スキー学習	3日 コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ アイスcream	4日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ たたききゅうり 新琴似中1年1～3組 スキー学習	5日 しょうゆラーメン メンチカツ パイン缶 新琴似中7組 スキー学習	6日 たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え 新琴似中1年4～6組 スキー学習
白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・全卵・片栗粉・だし汁（むろあじ・宗田）/凍り豆腐・わかめ・ねぎ・だし汁（むろあじ・昆布）	コッペパン・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス・鶏がらスープ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま/	白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ/豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・小麦粉・玉ねぎ・しょうが/きゅうり・ごま油・ごま	リゾー・鶏肉・人参・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・スープ（鳥がら・豚骨・昆布・煮干・玉ねぎ・人参）/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆卵白・でん粉	胚芽精米・大麦・だし汁（昆布）・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/まいわし・水あめ・しょうが・じゃがいも・でんぷん・米粉/小松菜・もやし・しょうが
9日 キーマカレー バンバンジーサラダ	10日 角食 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム	11日 建国記念日 	12日 長崎ちゃんぽん シナモンポテト はっさく 新琴似中 給食なし 新川西中3年 給食なし	13日 ビビンバ 南瓜コロケ 洋なし缶 新琴似中 給食なし 新川西中3年 給食なし
白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・しょうが・にんにく・大豆・バター・レーズン・小麦粉・カレー粉・オスターソース・中濃ソース・トマト・ケチャップ/ささみ・緑豆はるさめ	角食/ワタ・豚肉・しょうが・にんにく・トウモロコシ・ごま油・人参・玉ねぎ・もやし・ねぎ・ほうれん草・スープ（鳥がら・豚骨・煮干・昆布・玉ねぎ・人参）/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉・豆乳・チョコレート・ココア・ココナツ		リゾー・鶏肉・しょうが・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チゲソース・きくらげ・ごま油・スープ（鳥がら・豚骨・煮干・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ねぎ）/さつまいも	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・人参・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウモロコシ・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ねぎ/かぼちゃ・パン粉・マヨネーズ・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉
16日 スタミナ丼 みそ汁 パイン缶 新琴似中3年 給食なし	17日 ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロケ デコポン 新琴似中3年 給食なし 新川西中2年 スキー学習	18日 白飯 豚汁 かわいい唐揚げ （天つゆ） おひたし	19日 カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶 新川西中1年 スキー学習	20日 とりめし ちくわのチーズつめフライ ごま和え 新川西中 7組スキー学習
白飯・豚肉・人参・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・オスターソース・しょうが・にんにく・トウモロコシ・片栗粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ・だし汁（むろあじ・昆布）	ツイストパン/あさり・パン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライス・チーズ・鶏がらスープ/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・大豆卵白	白飯/豆腐・鶏肉・じゃがいも・にんにく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・しょうが・だし汁（むろあじ・宗田・昆布）/かわいい・でんぷん・だし汁（宗田）/なばな・もやし・糸かつお	リゾー・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレー粉・片栗粉・だし汁（むろあじ・昆布）/じゃがいも・ごま	胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・パン粉/ほうれん草・白菜・ごま
23日 振替休日 	24日 横割バンズ コーンシチュー ハンバーガー スライスチーズ いよかん 新琴似中2年1～3組 スキー学習 新川西中2年 スキー学習	25日 白飯 スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ はまさき	26日 パスタボンゴレ フレンチポテト ヨーグルト 新川西中1年 スキー学習	27日 シーフードピラフ Feちゃんぎょうざ フルーツサワー
	横割バンズ/コーン・パン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・小麦粉・バター・スライス・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・でん粉	白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウモロコシ・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・スープ（鳥がら・昆布・煮干）/ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉	リゾー・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・セリ・しょうが・にんにく・バター・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト・オスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃがいも	胚芽精米・大麦・バター・パン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・パン/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・大豆卵白・ごま油・小麦粉/缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・なし・なつめかん）ヨーグルト

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。（調味料等を除く）「/」は献立の区切りです。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・かわいい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合がありますのでお知らせいたします。
- ・野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。