

給食だより 8月・9月

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

成長期の今、食生活・生活習慣を見直そう！

知っていますか？宮城県は平成20年度からメタボ（メタボリックシンドローム該当者及び予備群）の割合が7年連続**全国ワースト3位以内**です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が多くなりすぎて体に様々な影響が出て、このままではいろいろな病気が起こるリスクが高い状態をいいます。

平成29年度に岩沼地区で実施した、食生活と生活習慣の調査結果から、メタボ・肥満の人に多い食事のとり方や課題がわかってきました。将来の健康を考えて、成長期の今から食生活や生活習慣を見直し、メタボの予防や改善に取り組みみましょう！

メタボ・肥満の人に多い食事のとり方



夕食後に間食をする



早食い

メタボ・肥満でない人より
摂取カロリーが多い

スーパーやコンビニでの
総菜購入頻度が高い

岩沼地区の調査からわかった課題

お菓子の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ(成人)

野菜不足

塩分のとり過ぎ

歩数、運動習慣者が少ない

みなさんの中にあてはまる人はいませんか？メタボ予防のために、1日減塩あと3g、野菜あと100g食べるなど心がけてください。

※参考資料「平成29年度 食生活・運動等実態調査結果」（宮城県塩釜保健所）

予定献立表

※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。				
				8月24日(金) ナン キーマカレー マセドアンサラダ オレンジ エネルギー820kcal 蛋白質35.6g 脂質34.4g
8月27日(月) ご飯 アジのしょうが焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁 冷凍パイ エネルギー806kcal 蛋白質38.9g 脂質17.7g	8月28日(火) タコライス ミモザサラダ オニオンスープ エネルギー951kcal 蛋白質35.6g 脂質39.3g	8月29日(水) <誕生日給食> ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし けんちん汁 エネルギー746kcal 蛋白質33.3g 脂質17.1g	8月30日(木) あんかけ焼きそば 中華サラダ ミニゼリー エネルギー740kcal 蛋白質30.9g 脂質18.8g	8月31日(金) ご飯 鶏となすの三杯酢 切干大根のサラダ おくずかけ エネルギー873kcal 蛋白質32.2g 脂質27.5g
9月3日(月) ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツの ピーナッツあえ みそ汁 エネルギー779kcal 蛋白質34.0g 脂質19.4g	9月4日(火) ハムとコーンのピラフ ミネストローネスープ フルーツジュレ エネルギー881kcal 蛋白質27.1g 脂質23.9g	9月5日(水) ご飯 生揚げのみそ煮 棒々鶏 冬瓜のスープ エネルギー811kcal 蛋白質28.4g 脂質24.0g	9月6日(木) ご飯 鶏肉のマスタード焼き 大根とホタテのサラダ にら玉汁 バナナ エネルギー818kcal 蛋白質35.3g 脂質22.5g	9月7日(金)
9月10日(月) きこのスパゲティ イタリアンサラダ スイートポテト エネルギー902kcal 蛋白質31.3g 脂質27.3g	9月11日(火) チャーハン ひじきサラダ ワンタンスープ 梨 エネルギー826kcal 蛋白質29.1g 脂質25.1g	9月12日(水) ご飯 さんまの土佐煮 モロヘイヤのおひたし 豚汁 エネルギー840kcal 蛋白質36.3g 脂質27.0g	9月13日(木) ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ ぶどう エネルギー781kcal 蛋白質33.6g 脂質21.1g	9月14日(金)
9月17日(月) ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ホイコウロウ チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ エネルギー862kcal 蛋白質31.6g 脂質23.8g	9月18日(火) ちキンライス かぼちゃのチーズ焼き 玉子スープ キウイフルーツ エネルギー865kcal 蛋白質43.4g 脂質25.7g	9月19日(水) ご飯 かつおのごまそがらめ ほうれん草のからしあえ すまし汁 エネルギー849kcal 蛋白質32.1g 脂質27.4g	9月20日(木) ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごまあえ いものこ汁 ずんだ団子 エネルギー832kcal 蛋白質36.9g 脂質16.0g	9月21日(金)
9月24日(月) カレーうどん えびシユウマイ いかと野菜のマリネ エネルギー887kcal 蛋白質39.7g 脂質27.3g	9月25日(火) ご飯 さばの香味焼き 豆豆サラダ 沢煮椀 りんご エネルギー783kcal 蛋白質36.0g 脂質19.9g	9月26日(水) ご飯 豚肉のトマトソース フライドポテト 野菜スープ ヨーグルト エネルギー819kcal 蛋白質36.0g 脂質30.1g	9月27日(木) バターロール 豚肉のトマトソース フライドポテト 野菜スープ ヨーグルト エネルギー800kcal 蛋白質35.3g 脂質21.1g	9月28日(金) <誕生日給食> ご飯 しらすとわかめの玉子焼き 筑前煮 みそ汁