

予定献立表

今月のよてい
16日(水)…恋野小と紀見小
セレクト給食です。
21日(月)…げんきっ子献立
今月のテーマは
「土用の丑の日」です。
29日(水)…高野口小と応其小
セレクト給食です。

Table with 4 columns (火, 水, 木, 金) and 4 rows of menu items and nutritional values.

7 8 9 10 11

Table with 4 columns (7, 8, 9, 10, 11) and 4 rows of menu items and nutritional values.

14 15 16 17 18

Table with 4 columns (14, 15, 16, 17, 18) and 4 rows of menu items and nutritional values.

21 22 23 24 25

Table with 4 columns (21, 22, 23, 24, 25) and 4 rows of menu items and nutritional values.

28 29 30 31

Table with 4 columns (28, 29, 30, 31) and 4 rows of menu items and nutritional values.

※今月から、小学校6年生を対象としたミニバイキング給食が始まります。献立表の日付の隣に実施校を記載しています。
★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。
★小学校低学年は、中学年の分量の10%減
★小学校高学年は、中学年の分量の10%増
★中学生は小学校中学年の分量の20%増

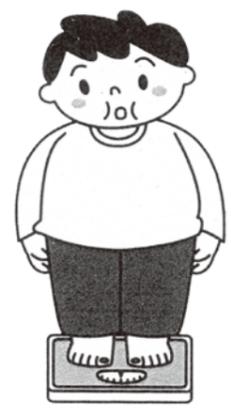
三色栄養
黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)
赤 からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)
緑 からだの調子をととのえる食品 (やさい・<だもの・きのこ)
★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

# 子どもの「肥満」と「やせ」



近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

## なぜ、太るのでしょうか？



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。



## 太りやすい習慣

**食事**

揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い



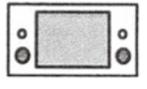
**おやつ**

スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる



**運動**

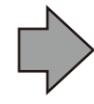
ゲームや読書など室内で過ごすことが多い



## 無理なダイエットをすると...



食事抜き  
〇〇だけダイエット  
食べたものを吐く  
など



貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



## 健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事

副菜	主菜
主食	汁物



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

## おすすめ給食レシピ

- 《材料》 《4人分》
- 米 2合
  - さつまいも 小1本(約150g)
  - 塩 ひとつまみ
  - 酒 大さじ1/2

## ～ さつまいもご飯 ～

- 《作り方》
- さつまいもは洗って両端を切り取り、皮ごと1～1.5cmほどの角切りにして水にさらしておく。
  - お米を研いだ後、炊飯器の内釜に移し、2合の目盛まで水を加える。
  - ②を30～1時間ほどそのまま浸水させた後、分量の塩と酒を加えて軽く混ぜる。
  - 水にさらしていたさつまいもを上広げて炊く。
  - 全体を底からさっくり混ぜ合わせて完成。

橋本市でとれる 今月のやさしい

こまつな、きゅうり、なす、にんにく、ねぎ、さつまいも、ほうれんそう、きのかわがき、マッシュルームを取り入れる予定です。