

生活習慣病について考えよう！

★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう。

【食事について】

- 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。
- 野菜を毎食食べている。
- 意識して、よくかんで食べるようにしている。
- ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。



【睡眠について】

- 夜ふかししないようにしている。
- 朝はパッと目が覚める。
- 毎日よく眠れている。



【運動について】

- 体を動かすのが好き。
- 日常的に運動している。
- よく歩いている。



☑ の数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。チェックがつかなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。

令和5年1月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

今月は、守口市教育委員会が、魅力ある中学校給食の提供を目指し、学校法人大阪国際学園とコラボレーションして作った給食が登場します。

コラボ給食

のマークが目印です！



1
水



- ・ひじきごはん ・牛乳
- ・ピリ辛肉じゃが
- ・春菊のかきあげ
- ・切干大根の煮物
- ・すまし汁

950kcal

2
木



- ・ロールパン ・牛乳
- ・スープパスタ
- ・エビカツ
- ・ポイルブロッコリー
- ・フレンチサラダ

875kcal

3
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしのかば焼き風
- ・えび入り炒り卵
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・きゅうりの甘酢和え
- ・みそ汁

933kcal

6
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・れんこんのきんぴら
- ・さつま芋の天ぷら
- ・すまし汁

899kcal

7
火



- ・コーンピラフ ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・ごぼうマヨサラダ
- ・もやしのごま和え
- ・ミネストローネ

928kcal

8
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のきのこ炒め
- ・五目煮
- ・きゅうりとコーンの甘酢和え
- ・コンソメスープ

844kcal

9
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・八宝菜
- ・春雨チャプチェ
- ・大学芋
- ・中華スープ

871kcal

10
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・ジャー جان豆腐
- ・コロッケ
- ・小松菜の和え物
- ・きのこ汁

969kcal

13
月

コラボ給食



- ・ごはん ・牛乳
- ・サムギョブサル風
- ・エリンギのおかか炒め
- ・トッポギ
- ・卵スープ

879kcal

14
火

コラボ給食



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏モモ肉のカレー粉焼き
- ・ジャーマンポテト
- ・白菜とツナのゆずぼん和え
- ・小松菜と大根のみそ汁

833kcal

15
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁

901kcal

16
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・ポトフ
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・コンソメスープ

779kcal

17
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・あじの竜田揚げ
- ・ビーフソテー
- ・チンゲン菜とあげの煮びたし
- ・きゅうりの即席漬け
- ・みそ汁

837kcal

20
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・ミンチカツ
- ・キャベツのサラダ
- ・フルーツミックス缶

958kcal

21
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・かにしゅうまい
- ・ニラ卵炒め
- ・白菜の和え物
- ・中華スープ

902kcal

22
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・みそおでん
- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草のごま和え
- ・すまし汁

890kcal

23
木

天皇誕生日



24
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・とりすき
- ・きびなごの天ぷら
- ・きゅうりとコーンの甘酢和え
- ・みそ汁

775kcal

27
月

コラボ給食



- ・ごはん ・牛乳
- ・トマトソースハンバーグ
- ・水菜とれんこんのゴママヨ和え
- ・えのきとさつまいものみそ汁

895kcal

28
火

コラボ給食



- ・ごはん ・牛乳
- ・白身魚のタイ風甘酢ソース
- ・パッタイ
- ・かぶのさっぱり和え
- ・タイ風スープ

725kcal

◎ 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことです。高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

◎ 生活習慣病を防ぐには？

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、早寝・早起きで十分な睡眠時間をとります。

食事は主食、主菜、副菜をそろえて、野菜をしっかりとりましょう。特に揚げ物など脂肪の多いものは食べ過ぎないようにし、塩分のとり過ぎにも注意してうす味を心がけましょう。

