

朝晩はまだまだ寒い日が続きますが、昼間は少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。寒い季節もあと少しです。体調管理に気を付け、元気に乗り切りましょう。

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

乱れた食生活 ↓ **生活習慣病の原因に！**

生活習慣病を防ぐ、健康食生活のポイント！

- ① **1日3食、規則正しく、バランスよく食べましょう。**
1日3食決まった時間に食事をするようにし、体のリズムが整い、毎日を健康に過ごすことができます。できるだけ多くの種類の食品や旬の食べ物を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ② **脂質・塩分・糖分は取りすぎないようにしましょう。**
おやつや食事で、油っこいものやしょっぱいもの、甘いものをたくさん食べている人は、取り過ぎに注意しましょう。
- ③ **よくかんで食べましょう。**
よくかむことにより、
●肥満予防
●消化・吸収力アップ
●虫歯予防
●脳を活発にして、記憶力アップ など良い効果があります。



2月3日：節分の話・・・『豆』

豆は、7000年前くらいの大昔から、それぞれの地域に適した種類のものが栽培され、世界中で食べられてきました。日本では、古くから、小豆と大豆は米と同じように特に大事にされてきました。節分の豆まきや祝いの赤飯など、日本の文化には、豆と関わりがあるものが多くあります。節分の日に「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある霊力をもって、災いをはらう意味があります。そして、歳の数だけ豆を食べると、その年は病気になるいと言われていました。

鳥取県でも、大豆を使った「臭汁」や「豆腐竹輪」、小豆を使った「小豆雑煮」などの郷土料理があります。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩							
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g					
3	月	ご飯		いわしの煮付け	さつまいも汁 こまつなのアーモンド和え	節分豆	いわし とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん さつまいも こんにやく	アーモンド	小学校 661	小学校 27.0	小学校 16.8	小学校 2.3	★節分献立★・・・節分は、「季節を分ける」という意味で、立春の前日のことです。元気に過ごせるようにと願いを込めて、豆をまき、大豆を食べ、いわしの頭を柗の小枝にさして飾ります。今日は、鳥取県産のいわしの煮付けと、デザートに節分豆をつけました。				
4	火	ご飯		豚肉のねぎ塩炒め	日本海の幸のすまし汁 切干大根の含め煮		ぶたにく たら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	588	24.3	13.0	1.9	●日本海の幸について・・・日本海に面している鳥取県には、多くの漁港があり、新鮮な日本海の幸が数多く水揚げされます。今日のすまし汁には、鳥取県産の水揚げされた「たら」や鳥取市気高町酒ノ津でとれた「わかめ」が入っています。				
5	水	米粉パン		煮込みうどん ひじき和え			ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう もやし	ごめこパン こむぎこ うどん さとう	あぶら	640	28.9	21.8	3.7	●竹輪について・・・日本海の幸が豊富な鳥取市では、魚の加工品である「練り物」が昔からよく食べられてきました。特に竹輪は、様々な原料を使って作られており、あご竹輪や豆腐竹輪など種類が豊富です。今日は、鯛竹輪を天ぷらにしました。			
6	木	ご飯		さわらの照り焼き	豆腐となめこのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		さわら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん なめこ えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも さとう		614	25.7	15.0	1.9	●豆腐について・・・鳥取市の学校給食では、鳥取県産の大豆で作られた豆腐を使っています。大豆は、体を作るたんぱく質やカルシウムだけでなく、体の調子を整える食物繊維やビタミンを多く含んでいて、毎日の食事の中に取り入れてほしい食品の一つです。				
7	金	ご飯		若鶏肉のから揚げ	かぶのスープ 白ねぎのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	かぶ もやし しろねぎ キャベツ しめじ スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら	695	24.2	25.7	2.2	●鶏肉について・・・たんぱく質やビタミンAを多く含み、体を丈夫にし、病気を予防する効果があるといわれています。中国では薬膳として、体が弱ったときにスープにして飲まれています。今日の若鶏肉のから揚げは、鳥取県産の鶏肉で作りました。				
10	月	ご飯		あじのフライ	けんちん汁 ほうれんそうのおひたし		あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん しろねぎ はくさい	ごはん パンこ こむぎこ さといも さとう	あぶら	651	22.5	18.9	2.0	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、かぜをひきにくくする働きのあるビタミンAやビタミンCが豊富です。また、貧血予防に効果がある鉄分や葉酸も多く含まれています。今日は、鳥取県産のほうれんそうを使ったほうれんそうのおひたしです。				
12	水	コッペパン		ドライカレー	ながいものスープ 花野菜のコンソメ煮		ぶたにく だいず かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ブロccoli カリフラワー キャベツ しめじ	コッペパン ながいも	あぶら	601	26.2	21.7	3.9	●ながいもについて・・・ながいも特有のぬめり成分はムチンという食物繊維で、胃の粘膜を守ったり、体の中でたんぱく質を効率よく活用させる働きがあるので、疲労回復に役立ちます。鳥取県中部の砂地で多く作られています。				
13	木	わかめ ご飯		赤がれのらっきょうソース かけ	はくさいのみそ汁 だいこんのピリ辛炒め		あかがれい みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	らっきょう ごぼう はくさい えのきたけ だいこん しょうが	ごはん こむぎこ でんぷん ふ さとう こんにやく	あぶら	633	24.8	15.5	2.5	●らっきょうについて・・・鳥取市福部町では、砂丘の砂地を利用したらっきょうの栽培が盛んです。1日4粒食べると、心臓病や脳卒中を予防し、ガン予防にも効果があるといわれています。そのまま食べるだけでなく、様々な料理に取り入れてみましょう。			

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
14	金	ごはん		ミートボール	ミネストローネ ツナサラダ	デザート ほか	とりにく ぎゅうにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゆう にんじん	たまねぎ にんにく スイートコーン	ごはん じゃがいも マカロニ パンこ さとう	小学校 665	小学校 23.2	小学校 15.7	小学校 2.2	●ミネストローネについて…「具だくさんのスープ」という意味がある、イタリアの家庭料理です。季節の野菜や、その地域でとれた家庭にある野菜を入れて作ります。今日は、鳥取県産のじゃがいもやエリンギ、にんにく、トマトピューレなどが入っています。		
17	月	ごはん		はまちのしょうが煮	豆乳鍋 即席漬け		はまち とりにく みそ あぶらあげ とうにゆう	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん みずな	しょうが はくさい だいこん もやし キャベツ	ごはん しらたまもち しらたき	629	26.7	13.2	2.2	●はまちについて…体が大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚で、ぶりの少し小さいものになります。はまちには、ビタミンB群や鉄分、DHA・EPAといった栄養成分が豊富に含まれていて、血液をサラサラにし、様々な病気を防いでくれます。	
18	火	ごはん		焼肉	かきたま汁 れんこんのきんぴら	小魚	ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゆう こざかな	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ かぶ しろねぎ エリンギ ごぼう れんこん	ごはん こんにやく さとう	あぶら 600	25.3	13.3	2.6	★かみかみ献立★…今日の給食には、かみかみ食材として、れんこんのきんぴらの中にれんこん・ごぼう・こんにやくが入っています。食物繊維が多い食品は、かみごたえがあり、食べることによって歯の掃除をしてくれます。よくかむことを意識して食べましょう。	
19	水	大山の恵みパン		いかミンチカツ	鹿野地鶏とさつまいものクリームシチュー ブロッコリーサラダ		いか とりにく	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん	コッパン パンこ でんぷん さつまいも	あぶら 732	23.7	29.6	3.1	★とっとりふるさと探検日～鹿野～★…今月のとっとりふるさと探検日は、鹿野町産の「鹿野地鶏」を鳥取市内の全ての給食センターで使用し、紹介します。第一給食センターでは、賀露町で計画栽培されたさつまいもと一緒、クリームシチューにしました。	
20	木	ごはん		さばの塩焼き	わかめスープ チャプチェ		さば ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし しろねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら 660	24.3	22.1	2.5	●チャプチェについて…はるさめと野菜をごま油で炒めた、韓国料理です。鳥取県産のほうれんそうやきくらげを使い、かくし味には鳥取市産のにんにくが入っています。ご飯が進む、給食の人気メニューの一つです。	
21	金	ごはん		豚肉の甘酢がらめ	だいこんとしいたけのみそ汁 さといもの煮物		ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん えだまめ	ごはん こむぎこ こんにやく さといも	あぶら 677	27.4	18.6	2.6	●しいたけについて…鳥取県は、「きのこ王国」といわれるほど、きのこの栽培が盛んで、全国で唯一、きのこの研究所があるほどです。様々なきのこが作られていますが、特に、しいたけ栽培に関しては、品評会で優勝するなど、全国でもトップクラスです。	
24	月	ごはん		さけの西京焼き	五目煮 キャベツのごま酢和え		さけ みそ さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	だいこん えだまめ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	ごま 605	25.4	12.6	2.2	●キャベツについて…一年中食べられる野菜ですが、旬は、春と冬です。胃や腸の病気を治す働きがある、ビタミンU(キャベジン)という栄養素を含んでいます。冬キャベツは、身がしっかりと詰まっていて甘みがあり、鳥取県内でも各地で栽培されています。	
25	火	ごはん		はたはたのから揚げ	もずく汁 炒り豆腐	(小) いよかん	はたはた とりにく とうふ	ぎゅうにゆう もずく	にんじん ねぎ	はくさい しめじ しろねぎ たまねぎ れんこん (小)いよかん	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら 603	21.1	15.2	2.0	●はたはたについて…鳥取県で水揚げされるはたはたは、脂がのっておいしさと全国的にも有名です。特に20cm以上の大型で脂がよくのっているものは、「とろはた」といいます。鳥取港でも多く水揚げされていて、給食にもよく登場する、人気の魚です。	
26	水	米粉パン		ハンバーグのケチャップソースかけ	かに団子のスープ こぶきいも	(中) いよかん	ぎゅうにく ぶたにく とりにく かに たら	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう パセリ (中)いよかん	スイートコーン キャベツ (中)いよかん	こめこパン さとう はるさめ じゃがいも	607	29.9	19.1	3.9	●いよかんについて…果肉がやわらかくて、果汁が多く、濃厚な味わいの果物です。1月から2月にかけて旬を迎えます。ビタミンCを多く含み、免疫力を高めてかぜを防いだり、肌の健康を保ったりする働きがあります。	
27	木	ごはん		しらすコロッケ	豚汁 チンゲンサイのしょうが炒め		しらす ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん ごぼう はくさい もやし えのきたけ エリンギ しょうが	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら 656	20.2	18.3	2.4	●しょうがについて…しょうがには、体を温める働きがあり、昔から薬として用いられてきました。鳥取市気高町瑞穂地区や日光地区は、昔からしょうがの栽培が盛んです。鳥取市の学校給食では、年間を通じて、鳥取市産のしょうがを使っています。	
28	金	麦ごはん		フランクフルト	チキンカレー ビーンズサラダ		ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なし キャベツ えだまめ	ごはん むぎ さつまいも さとう	オリブあぶら 764	26.9	23.3	3.1	★かみかみ献立★…丈夫な歯を作るためには、かみごたえのある物をよくかんで食べることに加えて、カルシウムをしっかり取るのが大切です。今日は、ビーンズサラダの中に、カルシウムが多く含まれているチーズや鳥取県産の大豆を入れました。	

※食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。