

# 献立紹介♪

## 西伯病院



- ・ごはん (250g)
- ・白身魚の信州蒸し
- ・えびと野菜のかき揚げ
- ・セロリとわかめの酢味噌和え
- ・たくあん

信州蒸しはそばを使った蒸し物です。にんじんや青菜など野菜を使うため、見た目がきれいです。油を使用しないので低カロリー。脂肪制限のある方、糖尿病の方におすすめの料理です。

## 小学校



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・焼きはた
- ・木の芽和え

米、たけのこは町内産、牛乳、白はた、きゅうり、わかめ、鶏肉は県内産を使用しています。

### 食生活は人それぞれ

西伯病院 管理栄養士 遠藤 弘美

栄養指導を行う前に患者様個々の生活についてお尋ねすることになります。家族構成や生活習慣が人によって違うように、食事の注意点も違ってきます。

#### ■5つの注意点

- ①一人暮らしであれば、朝食抜き、野菜不足になりやすい。
- ②大家族であれば、おかずの種類が豊富で大皿に盛りがちなので、食事が多くなりやすい。
- ③成長期の子供のいるご家庭では、肉や脂っぽい食事になりがちなので食べ

る量に注意。

④糖尿病、中性脂肪が高く肥満の方は間食に甘いもの、油っぽいものを摂り過ぎていることが多い。

⑤残業がある場合、食事時間が遅くなり夕食をたくさん食べてしまいがちになるので、食べすぎを予防するためによく噛んで食べる。

食事は、食べすぎれば生活習慣病を引き起こし、

食べなければ栄養失調になります。一度食生活を見直してみましよう。



### 南部町の食材を活用した給食

西伯小学校 栄養教諭 三輪 素子

町内の小中学校には毎日、会見・西伯給食センターからできたてのおいしい給食が届けられます。学校では新鮮な地元野菜(町内産・県内産) たつぷりの学校給食こそが「食育」の原点です。

#### ■給食から学ぶこと

学校給食は教育の一環として実施されています。給食に使われている食材や献立の組み合わせから、栄養素のバランスや郷土の食文化等について食べながら学んでいきます。

#### ■地域から学ぶこと

南部町では週4〜5回以上の米飯給食を実施しています。米飯給食を通して日本食の良さを見直し、地産地消を推進して、子どもたちが健康で元気に過ごせるよう工夫をこらしています。



小学校の家庭科で、栄養教諭が実際にほうれんそうをゆでて見せ、実習のポイントを説明します