



# 9月給食だより

高崎学校給食センター

健康づくりは毎日の食生活の積み重ね！

## ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含み、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれているので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

### 減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

## ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切干大根、ごまなど。</p>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--

## 朝ごはんレシピ



### ◎ クロックムッシュ風 【材料】

- 食パン（6枚切り）：1枚
- たまご：1個
- 牛乳：大さじ2
- 砂糖：小さじ1
- ベーコン：2枚
- スライスチーズ：1～2枚
- ブラックペッパー：適量

### 【作り方】

- 耐熱皿にラップをしき、たまご、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- 食パンを半分に切り、①にひたす。
- ②にベーコンとスライスチーズをのせる。
- 電子レンジ600Wで2分程加熱し、その上にブラックペッパーをかけ、折りたたんだら出来上がり！