

ランチタイム 11月

く る め し きょういく いんかい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょう ゆうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会
く る め し ちゅうおうがっこうきゅうしきょうどうちやう り じょう
久留米市中央学校給食共同調理場

とう ちゅう い げん き からだ
糖のとりすぎに注意して、元気な体をつくろう！

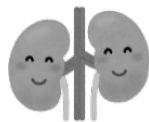


とう
糖をとりすぎると、どうなるの??

からだ うご とう たいせつ えいようそ けつえき いっしょ からだじゅう はこ
体を動かすエネルギーとなる糖は、大切な栄養素で血液と一緒に体中に運ばれます。

しかし、糖が増えすぎると血管の壁にくっついて詰まったり、傷つけたりします。

血管が傷つくと、腎臓などの臓器がダメージを受け、元気に生活ができなくなります。



とう
糖をとりすぎないようにするポイント！



きょう ひる こんだて
今日のお昼ごはんの献立は、
「ごはん」と
「すましじる」と・・・



くるめちゃん

スタートからゴールを

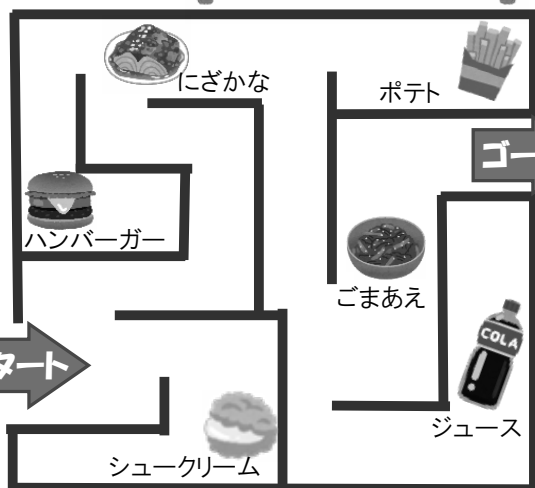
めざ
目指そう！

とお みち た
通った道にある食べものを
つか
使って、バランスの良い献立を
かんせい
完成させよう！

おな みち いち ど
同じ道は、一度しか
とお
通れないよ。



スタート



ポイント その1

た かし ふく とう ようじん
食べものやお菓子に含まれる糖にご用心！

か し あま もの とう さ とう
ジュースやお菓子などの甘い物にはたくさん糖(砂糖)
はい
が入っています。甘いものばかりを食べると、ごはんが
はい
入らなくなり、成長に必要な栄養素が不足しがちになり
ます。

えいよう バランスの 良い 食事 を 心がけましょう。

や さい せいちやう ひつやう えいようそ ふそく
野菜ジュースやスポーツドリンクにも糖がたっぷり入
ているものがあるので、水やお茶などの甘くないものを
えら
選ぶといいですね。

ポイント その2

あま た くふう
★甘いものを食べときの工夫★

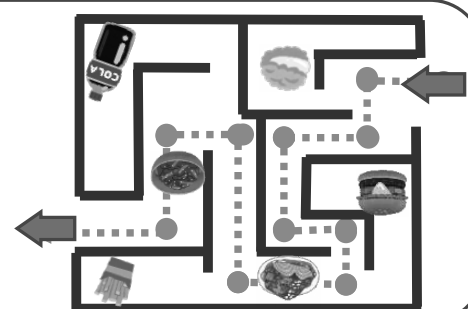
あま た いち ど ぜんぶ た
甘いものを食べたいときは、一度に全部食べるのではなく、
すうかい わ た くふう
数回に分けて食べるなどの工夫をしよう！



えいようそ・たんぱく
(せいかつ・たんぱく)

【完成した献立】

えいようそ



監修:久留米大学医学部内科学講座 腎臓内科部門
久留米大学医学部内科学講座 内分泌代謝内科
作成:久留米市保健所 地域保健課

がつにじゅうよっ か
11月 24日は、「1(い)1(い)2(にほん)4(しょく)」で「和食の日」です！

わしょく
和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

にほん でんとうき しょくぶん か
日本の伝統的な食文化である和食を大切に、未来へ受け継いでいきましょう。

わしょく とくちやう
和食の4つの特徴！



し ぜん めぐ しょくざい
自然の恵みの食
と、素材を活かす
ちやうりくふう
調理工夫がある



いちじゅうさんさい えいよう
一汁三菜で栄養のバ
ランスがよく、「うま
み
味」を活かし脂肪分が
すく
少ない



しゅん しょくざいとう しょう
旬の食材等を使用
し、季節を感じる工夫
をしている



しょうがつ ねんちゅうぎやう じ
正月などの年中行事
に特別な料理がある

