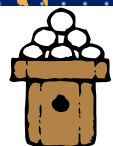


2018年
2学期

夢食堂だより

YUMESYOKU-DAYORI



季節の変わり目で気温差が大きい日もありますが、体調を崩していませんか？
しっかり食べて2学期も頑張りましょう！食堂でお待ちしております。

Recommend !

アンケート により復活

『ボロネーゼスパゲティ』



コクのあるソース
が決め手！

『汁なし担々麺』



人気メニューが
復活！
やみつきになる
美味しさです☆

生活リズムを整えよう！

長期休暇や郁秋祭が終わり、勉強や部活動で日々忙しいと、
ついつい生活リズムが乱れていないでしょうか？生活リズムの
乱れは、不規則な睡眠時間や食事を遅い時間に食べること、朝
食を抜くことなどから起こります。生活リズムに大きく影響される
体内時計と、実際の時間とのズレが大きくなると、ホルモンバ
ランスが崩れたり、自律神経が乱れたりします。健康のためには、
生活リズムを整え、体内時計を正しく機能させることが大切です。

そのためには、睡眠や食事のリズムを
整えたり、睡眠環境を工夫したり、朝、
日光を浴びてご飯をしっかり食べて体を
起こすなど、すぐ実践できるコツを抑える
ことが、生活リズム改善への第一歩です。
まずはできるところからやってみませんか？



バランスのとれた食事ってどんなもの？

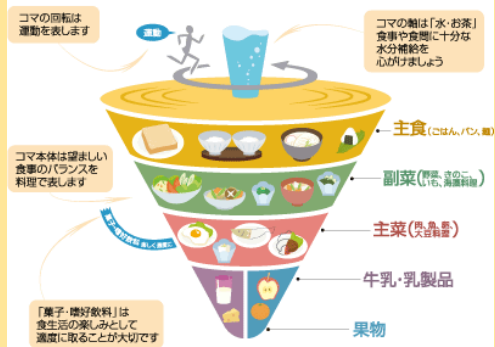
望ましい食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろうこ
とです。「主食」とは、ご飯やパン、麺類(炭水化物の供給
源)です。「主菜」はメインのおかずで、材料にお肉やお魚、
卵や大豆が使われた料理(たんぱく質源)です。「副菜」は、
主に野菜やきのこ、いもや海藻類などが使われる小鉢や
お味噌汁で、ビタミンやミネラルの供給源になります。これ
らをそろえて、はじめて望ましい食事となります。

望ましい食事を摂るために、「何を」「どれだけ」食べたら
よいか、主食・副菜・主菜等に分けて、イラストで示したも
のが「食事バランスガイド」というものです。厚生労働省と
農林水産省により、食生活指針を具体的な行動に結びつ
けるものとして作られました。この食事バランスガイドに自
分の食事を当てはめて、足りないものがないか、多すぎる
ものがないかチェックしてみてください。

～参考文献～厚生労働省 食事バランスガイドについて

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日の目安量と「つ」の数え方

「つ」を数えるコツは、見た目の量と、主に使われている食材で判断しましょう。

主食	5〜7つ(SV)	数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。 ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、味噌汁・スープ類1人前は「2つ」。
	1つ	おにぎり(1個)、食パン(1枚)
	1.5つ	ごはん1杯(お茶碗1杯)
	2つ	うどん、もやし、ラーメン1杯
副菜	5〜6つ(SV)	野菜、きのこ、いも、海藻料理
	1つ	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や大鉢に入 ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量の「1つ」)。
	2つ	野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、貝だくさんみそ汁
	2つ	野菜の漬物、野菜いため
主菜	3〜5つ(SV)	魚、肉、卵、大豆料理
	1つ	第1回の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。 魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。
	1つ	目玉焼き、冷やっこ(1/3丁)
	2つ	焼き魚(1尾)、さしみ
	3つ	ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き
牛乳・乳製品	1つ	ヨーグルト(1パック)、 スライスチーズ(1枚)
	2つ(SV)	牛乳ビン1本分(約200ml)
果物	1つ	みかん1個、もも1個、りんご半分 果物100%ジュース1本(200ml)
	2つ(SV)	

夢食堂だよりは、学期毎に年3回、夢食堂から食育情報や食堂の情報を発信しています。

発行元：郁文館夢学園 夢食堂