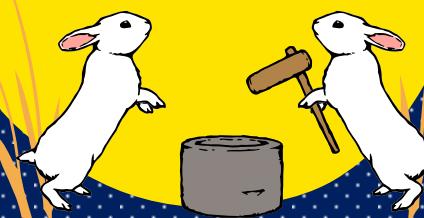


2018年
2学期



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！食堂でお待ちしています。

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？

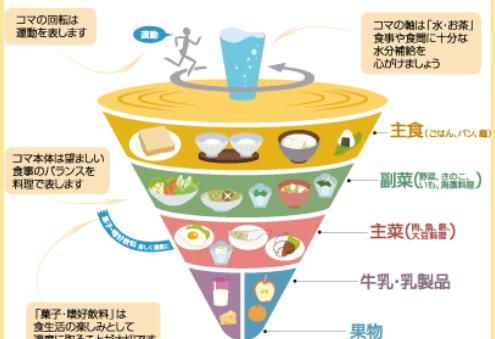
望ましい食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろうことです。「主食」とは、ご飯やパン、麺類(炭水化物の供給源)です。「主菜」はメインのおかずで、材料にお肉やお魚、卵や大豆が使われた料理(たんぱく質源)です。「副菜」は、主に野菜やきのこ、いもや海藻類などが使われる小鉢やお味噌汁で、ビタミンやミネラルの供給源になります。これらをそろえて、はじめて望ましい食事となります。

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下さい。

～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) | ごはん、パン、麺・パスタ | 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」。麺類・パスタ類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(お茶碗中盛り) 2つ うどん、もりそば、ラーメン1杯 |
| 副菜 5~7つ(SV) | 野菜、きのこ、いも、海藻類 | 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つくらい」。中皿や中鉢に入ったものは「2つくらい」(サラダだけはこの量で「1つ」)。 |
| 1つ | 野菜サラダ、ぼうねん草のおひたし、貝だくさんみぞけ | 2つ 野菜の煮物、野菜いため |
| 主菜 3~5つ(SV) | 魚、肉、卵、豆類料理 | 卵1個の料理、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」があおその目安です。 |
| 1つ | 目玉焼き、冷やっこ(1/3丁) | 2つ 煙き魚(1尾)、さしみ |
| 牛乳・乳製品 2つ(SV) | ヨーグルト(1パック)、スライスチーズ(1枚) | 3つ ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き |
| 2つ | 牛乳1本分(約200ml) | |
| 果物 2つ(SV) | | 4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) |

夢食だよりは、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