

2016

12月

1年の最終  
12月です。  
元気で年を  
起しまよう

6中

表

立

献

\* kcal はエネルギー  
量は下へはく質  
量です。

しっか  
食べて

1日(木)

麦ごはん 牛乳  
じゃがいもそばろ煮  
茶碗蒸し  
822 kcal  
30.1g

2日(金)

キーマカレーライス  
ミニサラダ 牛乳  
カステロール  
880 kcal  
30.6g

5日(月)

厚あげ中華煮丼  
黄花湯 牛乳  
859 kcal  
35.0g

7日(水)

ごはん 牛乳  
鯖みそ煮 おひたし  
みそ汁  
800 kcal  
34.9g

6日(火)

きな粉あげパン  
ワンタン 牛乳  
793 kcal  
29.2g

14日(水)

カリッとスト  
トマトシチュー 牛乳  
850 kcal  
30.6g

8日(木)

ソースやきそば  
フライドポテト  
869 kcal 牛乳  
30.3g

9日(金)

ビビンバ  
中華スープ 牛乳  
826 kcal  
31.8g

12日(月)

スパゲティ  
ミートソース 牛乳  
ピーナツサラダ  
リンゴゼリー  
857 kcal  
35.9g

13日(火)

ごはん 牛乳  
ひじき入り卵焼  
キバナゴから揚げ  
変りさんぽら  
818 kcal  
35.2g

19日(月)

茶飯 牛乳  
チーズ入りおから  
コロッセ  
おとしとコンサラダ  
894 kcal  
30.7g

21日(水)

ソフトフランスパン  
パンクイングラタン  
柚風味サラダ 牛乳  
フルーツゼリー  
827 kcal  
29.4g

15日(木)

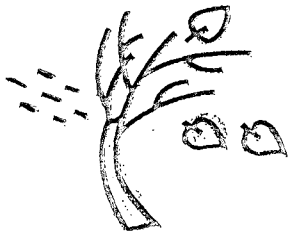
ごはん ひとき煮物  
魚朝鮮風みそ焼  
浅漬 茶巾しぼり  
802 kcal 牛乳  
33.0g

16日(金)

フクね丼 牛乳  
磯辺あえ みそ汁  
806 kcal  
37.5g

20日(火)

炒飯 牛乳  
豆腐五目スープ  
794 kcal  
29.8g



# 食生活を見直して

## 生活習慣病を予防しよう!

### 生活習慣病って何？

生活主観病とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発生・進行に関わる疾病のことです。

この生活習慣病には、ガン・心臓病・脳卒中・糖尿病・骨粗鬆症・高血圧・歯周病などがあります。

# 注意

### 生活習慣と食習慣の関わり

生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆ 食べすぎ
- ◆ 油っぽいものをよく食べる
- ◆ 塩分のとりすぎ
- ◆ 糖分のとりすぎ
- ◆ 朝食ぬきなど欠食をする
- ◆ 夜遅くに食べる
- ◆ 野菜や果物をほとんど食べない



### 生活習慣病を予防するためにはどうしたらいいの？

生活習慣病は、生活習慣を改善することで発病の危険性を少なくすることができます。

また、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を確立していくことが大切です。

そのために、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を心がけましょう。

