

こんげつの  
もくひょう

## 生活習慣病について知ろう

- 小： 食事と病気の関係を知る
- 中： 生活習慣病予防健診の意義を知る

## 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



家族みんなで！  
おかわりやたべかたを始めてみましょー

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li> <li>いつもより多く歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜料理を1品増やす</li> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> <li>毎朝、ラジオ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> <li>30分以上の運動を週2回以上行う</li> </ul>

### 9月 わたしたちが作りました！

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
安見 和夫	なす、きゅうり、じゃがいも	宮田 久典	長ねぎ
宇和川千代香	きゅうり、じゃがいも	渡部 孝子	たけのこ水煮、花切り大根
渡部 和江	じゃがいも	渡部 元衛	干しきくらげ、干しいたけ、乾燥パセリ
小倉 文男	かぼちゃ、ジャンボにんにく	重信更生園	玉ねぎ
大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜	ジェイ・ウイングファーム	赤米、黒米、はだか麦、もちち麦、もち米、はだか麦粉、米粉
池川 良嗣	葉ネギ、ピーマン、玉ねぎ	<p>★どうおん栄養レンジャーの体験日記★ 給食で使用する肉やハム等を納めている皆川畜産の工場見学に行ってきました。給食で使うウイナーは、食物アレルギーの子も食べられるよう卵や乳等を使わずに作り、出来上がったウイナーは、輪切りにする機械に1本ずつ手作業で入れて切っていました。また、オープン焼きの肉などは、決められた重さに1枚1枚手作業で切り分けるそうです。 多くの人たちに支えられている給食に、感謝です！！</p>  <p>ウイナーを切っている様子</p>  <p>皆川畜産のみなさん</p>	
菊地 せつ子	ジャンボにんにく、玉ねぎ		
越智 栄一	五穀米、赤米		

# ち さん ち しょう 地 産 地 消



えいよう どうおん栄養レンジャーが東温市役所  
の緑のカーテンで育ったゴーヤを収穫  
してきました！



## 東温市の給食を知ろう！食べよう！

### しゃくしょ 市役所のゴーヤ、美味しいよ！



まいとしなつ 毎年夏になると、東温市役所の南側に立派な緑のカーテンが  
できるのを知っていますか？この緑のカーテンは、東温市  
役所環境保全課が約10年前から始めた取組です。

7月中旬には、この緑のカーテンにたくさんのゴーヤが  
実を付けます。給食センターでは、3年前からここで育った  
ゴーヤを加工し、9月の給食に使用しています。



によきによき〜



5月下旬に苗を植え付  
けます。大きくなあれ♪

約1か月後、つるがどんど  
んに伸びていっています。

7月下旬には3階まで伸びていま  
す。この頃にはゴーヤが実り、収穫が  
始まります。



### かんきょう 環境にも からだ 体にもやさしいね★

緑のカーテンは窓から入る直射日光をさ  
えぎるので、室内の温度上昇を抑えてくれ  
る効果があります。そのため、体感温度は1  
〜2℃涼しく感じるそうです。さらに、エア  
コンの設定温度も高く保つことができるので  
節電につながります。

収穫したゴーヤは、給食センターで種を取り除き、きれ  
いに洗ってスライスします。その後、冷凍保存します。

また、ゴーヤはなんといっても栄養満点！  
みなさんの元気な体作りにつながります。  
環境にも体にもやさしいカーテンですね。

### はつと 初採れ！



市役所で育てたゴーヤを  
7月5日に初収穫！  
立派に育ちました。みな  
さん、美味しく食べてくだ  
さいね。



かんきょうほせんか 環境保全課 いしまる 石丸さん

9月6日(火)の夏野菜カレー  
9月14日(水)の夏野菜のかき揚げ  
にゴーヤを使う予定です！  
お楽しみに♪