



常滑市給食だより

12月号

地産地消

常滑のキウイ畑から

こんにちは！



12月19日に
使用します。

常滑市はキウイフルーツの生産量が知多半島で1番です！
市内で生産されている山田さんにお話を伺いました。



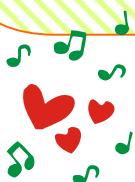
ビタミンCを豊富に含み、体にも良いので、常滑市の子どもたちにもたくさん食べて元気に育って欲しいです。
(生産者 山田平衛さん)

- ・種類は“ハイワード”
- ・減農薬栽培です。
- ・糖度を上げるため収穫後、エチレングスで追熟させます。



常滑市食育スローガン

「はじめ一口 もう一口が
あなたの体を作ります」



運動と栄養について考えよう

寒くなり、運動不足になりがちな季節。
食生活のみだれや運動不足はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）につながります。健康のため積極的に運動し、生活習慣を見直しましょう！



チェック1

朝ごはんをきちんと食べましょう！

チェック2

何でも好き嫌いなく食べましょう！

チェック3

おやつや夜食の食べ過ぎに注意
しましょう！



チェック4

自分の適正体重を確認しましょう！

チェック5

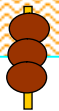
適度な運動をしましょう！



団子1本が
約100kcalです

約100kcalを
消費するには…

- 散歩 ……40分
- 急ぎ足 ……25分
- 階段昇り ……15分
- 縄跳び ……10分



おうちDEごはん



さんまのかば焼き

< 材料 > (4人分)

さんま	2尾
でんぷん	適宜
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1



< 作り方 >

- さんまを3枚におろす。
- にでんぷんをまぶし、揚げる。
- 砂糖、しょうゆ、みりん、酒を煮合わせ、たれを作る。
- に をかける。