



しゅうかく きせつ
収穫の季節です



あき みの しぜん めぐ かんしゃ しゅん た もの
秋の実りや自然の恵みに感謝して旬の食べ物をおいしくいただきます。

しよくせいかつだいさくせん ひまん
～ **食生活大作戦 その2 肥満** ～
みらい わたし しよくせいかつ かしこ た かた こうりやく
未来につながる私たちの食生活 賢い食べ方を攻略しよう！

さんこう
参考：平成25年度愛知県教育委員会作成『学校食育資料（高校生向け資料）』

ひまん
「肥満」とは、身長に比較して体重が重く、体脂肪が過剰に蓄積した状態です。

がつごう きゅうしよく しょうかい すうち きんにくしつ しぼう おお
9月号の給食だよりで紹介したBMIの数値だけでは「筋肉質」なのか「脂肪が多すぎる」

くべつ たいしほうりつ そくてい たいじゅうけい はか
かまでは区別できません。体脂肪率が測定できる体重計で測ってみましょう。

ひまん ひと
★**肥満になりやすいのはこんな人**★

- 夜遅くに食べたり、飲んだりする
- あまり体を動かさない
- 早食い
- 好き嫌いが多い
- 間食が多い

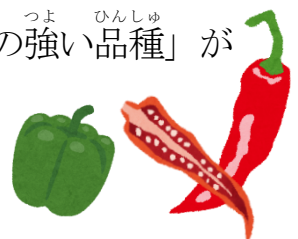


ひょうじゅん
BMIが標準でも、
きんにく ほね くら しばう
筋肉や骨と比べて脂肪が
おお かく ひまん
多い「**隠れ肥満**」
たいしほうりつ たか じょうたい
(体脂肪率が高い状態)が
わか じょせい おお み
若い女性に多く見られます。

とうがらし
唐辛子

とうがらし げんさん から とくちょう やさい から せいぶん
唐辛子は、アフリカ原産の辛みが特徴の野菜です。辛み成分の「カプサイシン」には、体脂肪の蓄積を抑えたり、体温を上げてエネルギー代謝を高めるなどさまざまな効果があります。また、「辛みの少ない品種」と「辛みの強い品種」があり、ピーマンは「辛みが少ない」生食用の品種です。

とうがらし せいかい かくち りょうり か こうしんりょう
唐辛子は、世界各地の料理に欠かせない香辛料のひとつです。



10月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	水	ご飯、あじフライ、さつま芋と半平の炒め煮、すまし汁
2	木	五目うどん、南瓜のごまだれかけ
3	金	豚味噌ピリ辛丼、餃子スープ
4	土	
5	日	
6	月	ご飯、鯖銀紙焼き、肉団子の芋煮風、味噌汁 【十五夜】
7	火	ひき肉と小松菜の炒飯、もやしの和え物、大根スープ
8	水	ミートスパゲティー、コーンサラダ
9	木	ソースチキンかつ丼、即席漬け、味噌汁
10	金	パン、チキンと大豆のデミグラスソース煮、コールスローサラダ
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	ご飯、魚の和風玉葱ソースかけ、チキンボールと大根の煮物、味噌汁
15	水	ご飯、四川風厚揚げのそぼろ煮、鶏ささみのサラダ
16	木	カレーライス、カリカリベーコンサラダ
17	金	ご飯、ハンバーグ、ポテトソテー、味噌汁
18	土	
19	日	
20	月	ご飯、和風コロッケ、春巻き、野菜炒め、味噌汁
21	火	小ライス、カレーうどん、大根サラダ 【食品検査】
22	水	ピラフ、さっぱりサラダ、コンソメスープ
23	木	ご飯、鶏肉とポテトのピリ辛煮込み、豆腐スープ
24	金	ご飯、白身魚の竜田揚げトマトソース、卵スープ
25	土	
26	日	
27	月	ハヤシライス、お豆のサラダ
28	火	ご飯、鶏肉のピリ辛和風炒め、メンチカツ、味噌汁
29	水	ご飯、肉じゃが、なめ茸和え、味噌汁
30	木	フィッシュバーガー、クリームシチュー
31	金	ご飯、麻婆豆腐、ナムル、わかめスープ