

# 食育だより

2012. 2月号

武庫小学校

まだまだ寒さが厳しい時期です。好き嫌いせず、バランスのよい食事をするように心がけ健康に過ごすようにしましょう。

## 行事食

2月3日(金)

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 きのこと厚揚げの煮物 すまし汁 いり豆  
節分にちなんで、「いわし」「いり豆」を取り入れています。

## 新しい献立

2月7日(火)

### ちゃんこ汁

<材料>	<分量>一人分g	<作り方>
豚肉	----- 10	1. けずりぶしでだしをとる。
野菜天	----- 20	2. 野菜は洗い、だいこん、にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm幅に切り、にらは1.5cmに切り、ごぼうはさがきにする。
だいこん	----- 18	3. つきこんにゃくは水洗いする。
はくさい	----- 28	4. だし汁に豚肉、にんじんを入れる。
にんじん	----- 10	5. ごぼう、だいこん、野菜天、つきこんにゃく、はくさいを入れ、しょうゆ、みりんで味を整える。
(ごぼう	----- 9	6. にらを入れて仕上げる。
(酢	----- 0. 2	
(こんにゃく	----- 10	
(塩	----- 0. 1	
にら	----- 5	
しょうゆ	----- 4	
みりん	----- 1	
(けずりぶし	----- 2. 5	
(水	----- 125	

おとなになってから生活習慣を  
直すとしてもなかなか続きませ  
ん。子どものころから規則正しい  
生活を送るようにしましょう。



# 生活習慣病とは何でしょう？



## 生活習慣病とは？

- ・長い間の生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを指します。
- ・体質に加え、欠食や食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なった時に発症します。

生活習慣病は、以前は「成人病」といわれ、おもにおとながかかる病気でした。しかし現在は、子どもたちでもかかることがあります。生活習慣病にならないように、普段の生活をふりかえってみましょう。

## 肥満を防ぎましょう

肥満とは体に脂肪がつきすぎている状態をいいます。食べすぎ、脂っこい料理をよく食べる、運動不足などの生活を長く続けることによって、体に脂肪がたまっていき、肥満になってしまいます。

肥満は生活習慣病の原因にもなるので、適正体重を維持するように心がけましょう。



とりすぎ注意!!

「脂質」・「糖分」・「塩分」