

食育だより

2015年2月号
武庫小学校

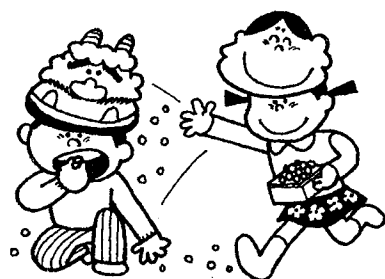
まだまだ寒さが厳しい時期です。好き嫌いせず、バランスのよい食事をするように心がけ健康に過ごすようにしましょう。

行事食

2月3日(火)

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 磯あえ けんちん汁 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。
節分は冬から春になる季節の分かれ目の意味があります。節分にいわしを食べたり、豆をまく行事は、病気や災いを追い払うためです。



献立より

2月17日(火)

なの花のおひたし

<材料>	<分量>一人分 g	<作り方>
はくさい	----- 30	1. なばなは解凍する。
なばな冷	----- 15	2. 野菜は洗い、にんじんはせん切り、はくさいは1cmに切る。
にんじん	----- 3	3. うすあげはせん切りにし、熱湯をかける。
塩ゆがき用	----- 0. 4	4. 調味料を合わせる。
うすあげ	----- 1. 5	5. にんじん、はくさい、なばなをゆがき、冷やす。
さとう	----- 0. 4	6. うすあげはからいりし、冷まし、調味料につける。
しょうゆ	----- 0. 4	7. 材料と調味料を合わせて、糸かつおを振り入れて仕上げる。
糸かつお	----- 0. 6	
さとう	----- 0. 8	
しょうゆ	----- 1. 6	

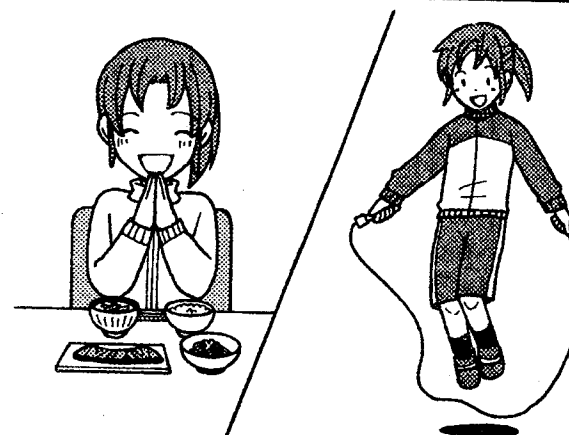
知って防ごう！

生活習慣病

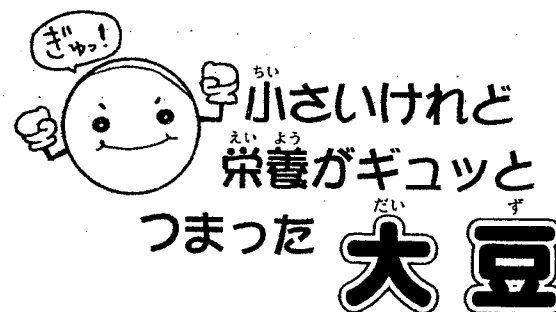


不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積み重なることによって引き起こされる病が生活習慣病です。生活習慣病には、がんや脳卒中、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、動脈硬化症、高血圧症などがあります。生活習慣病を予防する上で注意したいのが肥満です。肥満は、食べすぎや運動不足などが原因となっている場合がほとんどです。肥満を招かないために、脂質・糖分・塩分のとりすぎに注意しましょう。そして、日頃から適度な運動をすることが大切です。

食生活と生活習慣を見直してみよう！



生活習慣病にならないためにも、まずは日頃の食生活と生活習慣を見直してみよう。食生活では、1日3回の食事を規則正しくとることが大切です。また、間食でエネルギー量の高いものをとりすぎないこと、そして夜遅い時間の間食は避けるようにしましょう。よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。また、運動を習慣的に行うように心がけることが大切です。



大豆は、日本人の食生活に欠かせない食材の1つです。大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれますが、ほかの豆とは違い、でんぷんをほとんど含まないのが特徴です。また脂質、ビタミンB群やビタミンE、鉄などの無機質も豊富に含まれます。

そのほかにも、大豆にはイソフラボン、ダイズサポニン、レシチン、ダイズオリゴ糖といった成分も含まれています。1粒は小さくても、栄養がギュッとつまっているのです。