



食育だより



平成31年2月
光市立学校給食センター

まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しいですね。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節で、体調をくずしやすくなります。バランスのよい食事を心がけて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

2月は、「全国生活習慣病予防月間」です！

「全国生活習慣病予防月間」は、生活習慣病予防の意識向上を目的としています。この機会に、日頃の生活を見直してみましょう。



生活習慣病ってどんな病気？

「生活習慣病」とは、運動不足や夜型の生活、偏った食生活などよくない生活習慣が原因で起こる病気のことで、代表的なものとして、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、動脈硬化、心臓病、がんなどがあげられます。これらの多くは、生活習慣を見直すことで予防することができます。

長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものうちから健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。

あなたの食生活は大丈夫ですか？

あてはまるものにチェックをしましょう。

- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ のどが渴いたら、清涼飲料を飲むことが多い
- ☐ ファーストフードが好きで、よく食べる
- ☐ 夕食は、お腹がいっぱいになるまで食べる
- ☐ インスタントラーメンやレトルト食品が好き
- ☐ 食べるのが早い
- ☐ 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- ☐ 煮物や野菜料理などは、あまり食べない
- ☐ 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い



みなさんはいくつチェックがつかしましたか？

チェックが3つ以上ついた人は、要注意です。今の食生活のままでは、栄養バランスが崩れたり、肥満になったり、糖尿病などの生活習慣病を招いたりすることがあります。そうならないためにも、改善できるところからなおしていきましょう。

ぎゅうにゅう のこ の 牛乳を残さずに飲んでいますか？



さむ 寒くなり、つめ 冷たい牛乳が飲みにくい季節になりましたね。しかし、きゅうしょく 給食には、まいにちぎゅうにゅう 毎日牛乳があります。みなさんは、牛乳を残さず飲んでいますか？

ぎゅうにゅう の 牛乳はカルシウムの供給源に最適

ぎゅうにゅう 牛乳には、にほんじん 日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。

カルシウムは、ほね は 骨や歯などをつくるもとになる栄養素で、せいちょうき 成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。しょうらい 将来、「骨粗鬆症」という骨がスカスカになる病気にならないためにも、いまのうちからしっかりカルシウムをとって、こつりょう 骨量を増やしておく必要があります。

ぎゅう にゅう 牛乳のヒ・ミ・ツ

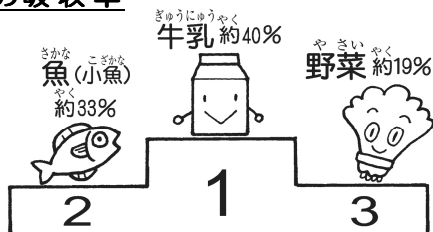
ぎゅうにゅう 牛乳には、りょうしつ 良質のたんぱく質や脂質、とうしつ 糖質、カルシウムなど私たちの体の成長に欠かせない栄養が多く含まれています。

～効果～

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する



カルシウムの吸収率



ぎゅうにゅう 牛乳のカルシウムの吸収率は、ほか 他食品に比べて高いです。なぜなら、ぎゅうにゅう 牛乳に含まれる乳糖やカゼインという成分には、カルシウムのきゅうしゅう 吸収を促進するはたらきがあるからです。

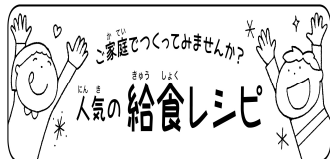


Q 牛乳を飲むと太るって本当？



「牛乳を飲むと太る」というのは、ウソです。ぎゅうにゅう 牛乳のエネルギー量は、こップ1杯飲んだからといってひまん 肥満の原因になるほどではありません。

また、にゅうせいひん 乳製品には、たいしぼう 体脂肪の増加を抑える効果があることが分かっています。てきど 適切な運動とあわせて、にゅうせいひん 乳製品をしっかりとり、けんこう 健康的な体をつくりましょう。



ごすこんサラダ

～1月31日の献立より～



【材料（4人分）】

- | | |
|---------------------|----------------|
| ・ひじき(水で戻したもの) … 25g | ・油 … 小さじ1/2 |
| ・大豆(水煮) … 20g | ・砂糖 … 小さじ1と1/2 |
| ・まぐろ水煮 … 25g | ・酢 … 小さじ1 |
| ・ごぼう … 30g | ・しょうゆ … 小さじ1 |
| ・キャベツ … 50g | ・ごま … 小さじ1と1/2 |
| ・にんじん … 20g | ・塩 … 少々 |
| | ・こしょう … 少々 |

「ごすこんサラダ」のごすこんとは、
「ご」 → ごま
「ず」 → 豆を音読みしたもの
「こん」 → 昆布または、根菜のことです。

～作り方～

- ①ひじき、さがきにしたごぼう、せんぎ 干切りにしたにんじんを油で炒めて、冷ます。
- ②キャベツはせんぎ 干切りにする。
- ③ボウルに①と②、まぐろ水煮、だいず(水煮)、☆を入れ、あて 和えたらできあがり！



「ごすこんサラダ」には、わたし 私たちの食生活で不足しがちなビタミンや無機質、たんぱく質、食物繊維が豊富に含まれています。栄養たっぷりの「ごすこんサラダ」を食べて、けんこう 健康的な体をつくりましょう。

