

# 食育だより



令和4年2月

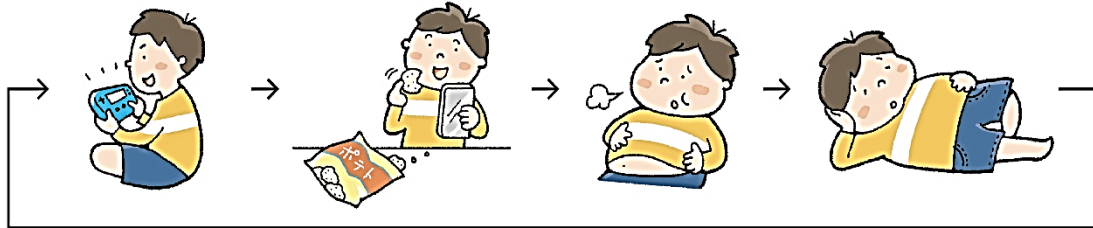
三樹小学校

今年は寒さが厳しく、外に出るのがおっくうになってはいませんか？

しかし、家の中ばかりにいて運動不足がつづくと、生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）につながります。子どものうちから生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

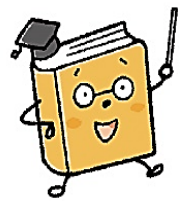
外遊びが減少 → ながら食をする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



将来健康にすくすくするために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

## 食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている

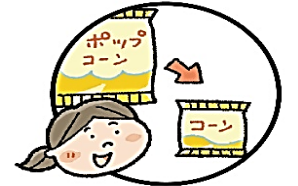
## 家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

### できそうなことから始めましょう

#### 目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

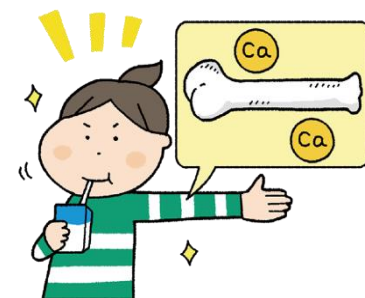
A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすくすくするためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



## 牛乳でカルシウムをとろう

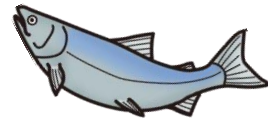
10代のうちに！  
カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなり、折れやすくなります。骨の量は10代に増加し、20歳前後にピークをむかえます。そのため、10代のうちに骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です！！

# 給食レシピご紹介(4人分)

## グリルサーモン



### <材料>

- ・鮭 4切
- ・ガーリックパウダー 小さじ 1/3  
(にんにくおろしでもOK)
- ・乾燥バジル 適量
- ・塩 小さじ 1/4
- ・オリーブオイル 小さじ 2

### <作り方>

- ① 調味料を全て混ぜ合わせ、さけにまぶす。
- ② 天板にオーブンシートをしき、さけを並べ、バジルをまぶして、オリーブオイルをかける。
- ③ 200℃に温めたオーブンで約 20 分焼いたら、できあがり！(フライパンでもOK)

## 春雨の豆乳スープ



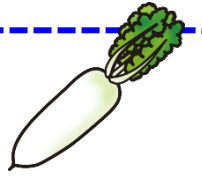
### <材料> 4人分

- ・ウインナー 30g
- ・玉ねぎ 120g
- ・にんじん 40g
- ・えだ豆 40g
- ・コーン 40g
- ・マッシュルーム 40g
- ・春雨 20g
- ・豆乳 120cc
- ・コンソメ 小さじ 1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・なたね油 適量

### <作り方>

- ① ウインナーはうすい輪切り、玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんは千切り、マッシュルームはたてにうすく切る。
- ② なべに油を入れ、中火で玉ねぎとにんじんをいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、水 400ccとえだ豆、コーン、マッシュルームを入れて煮る。
- ④ わいてきたら、春雨を入れてさらに煮る。
- ⑤ 火を弱めて豆乳、調味料を入れて、ひと煮立ちしたら、できあがり！

## 大根のおかかあえ



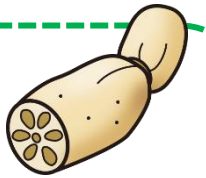
### <材料> 4人分

- ・大根 120g
- ・にんじん 40g
- ・けずり節 ひとつまみ
- ・うす口しょうゆ 大さじ 1/2
- ・さとう 小さじ 1/3

### <作り方>

- ① 大根とにんじんを千切りにする。
- ② お湯をわかしたなべで①をゆでる。
- ③ ザルにあげて流水で冷ます。そのあと、軽くしぼる。
- ④ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、③を入れてひと混ぜし、最後にけずり節を入れて和えたら、できあがり！

## れんこんサラダ



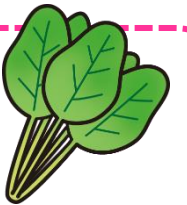
### <材料> 4人分

- ・れんこん 100g
- ・にんじん 40g
- ・コーン 40g
- ・お酢 小さじ 1
- ・さとう 小さじ 2
- ・うす口しょうゆ 小さじ 2/3
- ・ごま油 小さじ 1/2

### <作り方>

- ① れんこんはうすいイチョウ切り、にんじんは千切りにする。
- ② ザルにあげて流水で冷ます。そのあと、軽くしぼる。
- ③ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、③を入れて和えたら、できあがり！

## 切干大根と小松菜のツナ炒め



### <材料> 4人分

- ・切干大根 12g
- ・小松菜 80g
- ・にんじん 20g
- ・ツナ 20g
- ・うす口しょうゆ 小さじ 1
- ・さとう 小さじ 1
- ・なたね油 適量

### <作り方>

- ① 切干大根は水でもどし、3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんじんを炒める。火が通ったら、切干大根と小松菜を加えて炒める。
- ③ 小松菜がしんなりしたら、ツナと調味料を入れて、さっと炒めたら、できあがり！