



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

# ごはんまあだ！

令和4年10号 朝倉郡学校給食会

2月3日は節分でした。そこで2月は、大豆や大豆製品に注目してみましょう。大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質や鉄などの栄養素が多く含まれるほか、体を健康にする成分も含まれています。朝食にみそ汁と納豆など、日々の食事に取り入れていきましょう。

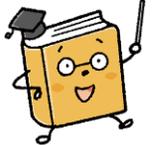


## 全国生活習慣病予防月間



～今、自分ができる予防はなに？～

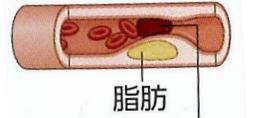
### 生活習慣病の要因



これらの生活習慣が続くと



脂肪などがたまり、狭くなった血管



血液のかたまり

高血圧、糖尿病、高脂血症となり、放っておくと心臓や脳の血管が破れることも…

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は、大人の病気じゃないの？と思う人もいると思いますが、運動、食事、休養や睡眠などの生活の仕方が、生活習慣病を発症するかしらないかのカギとなります。生活習慣病は、子どもの頃から健康的な生活を実践することで、予防することができます。40年後、50年後、健康に過ごすためにも、「小さな一歩」を日々積み重ね、健康な体づくりを心がけましょう。

### いま、気を付けよう！こんな食事

毎日の食事において【糖分・脂質・塩分】のとりすぎは、生活習慣病に大きく関わっているといわれます。どんな食べ物に多いかを知り、意識して食事ができるようになれば、生活習慣病予防の一步となりますね☆

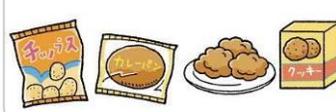
#### 糖分の多い食べ物



#### 塩分の多い食べ物



#### 脂質の多い食べ物



### いま、私にできることは？

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



### 給食室からこんにちは

### よ～く噛んで、病気予防！

2月のめあては「よく噛んで食べよう」です。噛む回数は、1回の食事あたり、昔は約4000回、今は約600回と、その差はなんと約6.5倍！その代わりに、食事時間も長かったようです。とはいえ…噛むと良いと分かっていても、今の食生活を変えるのはなかなか難しいですね。そこで、取り入れやすい2点をご紹介します。ちょっとずつ取り入れて「噛む」ことから病気予防しませんか？

- 「まごわやさしい」食べ物を1つでも入れてかみかみUP！  
「ちょっとまめ」「ちょっとわかめ」「ちょっとごま」などの「まごわやさしい」食べ物をプラスしてみませんか？
- 味付けをほんのり薄味にしてかみかみUP！  
薄味にすると、自然とよ～く噛むことができます。かんでいくと、食べ物の味がよく分かり、味覚も発達します。

#### 【材料】4人分

- 合びき肉…100g
- 豆腐…400g(1丁)
- 人参…1/2本
- 玉ねぎ…1/2～1個
- にら…20g
- おろしにんにく…少々
- おろししょうが…少々
- サラダ油…適宜
- 水…大さじ4
- 料理酒…小さじ1
- カレールウ…15g
- カレー粉…少々
- ケチャップ…小さじ2
- ソース…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…少々

#### 【作り方】

- 人参・玉ねぎはみじん切りにする。にらは1cm長さに切る。
  - 豆腐は1.5cm角に切る。
  - カレールウは、刻んでおく。(又はフレーク状のものを使用する)
  - フライパンを熱してサラダ油を入れ、合びき肉・にんにく・しょうがを炒める。
  - ④に人参・玉ねぎをいれて炒め、火が通ったら、カレー粉・水・カレールウ・ケチャップを入れる。
  - ⑤に豆腐を加え、火が通ったらソース・しょうゆ・塩で味を整え、にらを入れて煮る。
- ※ 豆腐は、ゆでたりレンジで加熱したりして最後に加えると、煮くずれが少なくできます。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
一人分	211	13.0	11.0	99	2.3	2.5	1.3



この食べ物、「ちょっと」とりいれませんか？

# まごわやさしい

「まごわやさしい」は、“和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”として、食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱した言葉です。この食材を食事に使うことでバランスの良い食事になると考えられています。

全部取り入れるのはなかなかハードルが高いですが、「ちょっとずつ」をキーワードに、取り入れてみませんか？



豆類



ごま・ナッツ



わかめ  
(海藻類)



野菜



魚



しいたけ  
(きのこ)



芋類

