

# 給食より 2月号

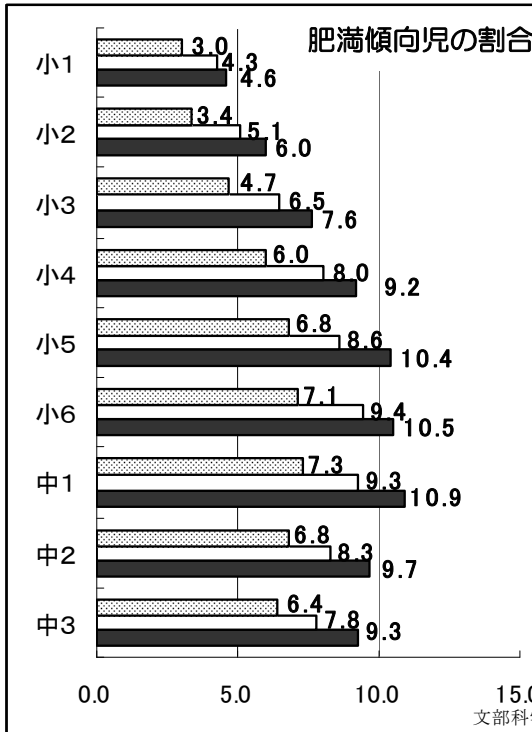
広島市立口田東小学校

一年で最も寒さの厳しい季節がやってきました。かぜをひいている人はいませんか。食事と睡眠をしっかりととり、かぜに負けない体をつくりましょう。

## 生活習慣病の予防について

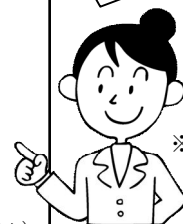
=2月1日～7日は生活習慣病予防週間=

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症進行にかかわる病気のことです。この生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。これらを予防するには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活をおくることが大切です。しかし、近年の食習慣の乱れから、肥満傾向の子どもが増加し、生活習慣病の低年齢化が進んでいることが大きな問題となっています。



子どもの肥満は親世代に比べ 1.5倍から2倍!!

子どもの頃から、「自分の健康は自分で守る」という意識を育て、生活習慣病を予防する、食生活のしかたを身につけることが大切です。



※肥満傾向者：性別・年齢・身長別の平均体重に対して120%以上の者

文部科学省（学校保健統計調査）



～生活習慣病を予防する食事を知ろう～



### ●和食を中心とした食事にする。

ごはんや魚を中心とした和食は、脂肪のとり過ぎを防ぎます。特に青魚に含まれる脂肪酸（DHA・IPA※）は血液中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

2月の給食では  
・いわしのかば焼き・さばの塩焼き・小いわしの天ぷら  
※ IPA（イコササ酸）別名EPA（エイコサ酸）

### ●食物せんいをとる。

野菜や豆、海藻などの食物せんいの多い食事をとると、かむ回数が増えるため、満腹感を早く感じます。そのため、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。また、便の量が増えるので便秘を予防する働きもあります。

2月の給食では  
・五目豆 ・けんちん汁 ・ごま酢あえ

### ●塩分のとり過ぎに注意する。

子どもの頃から、味の濃いものに慣れてしまうと、大人になっても濃いものを好みがちになってしまいます。薄味をこころがけましょう。

### ●糖分・脂肪のとり過ぎに注意する。

甘いお菓子やスナック菓子ばかりでなく、果物や乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）等も取り入れるようにしましょう。



### 知ってますか？塩分量 ★は塩分量



ポテトチップス(60g)  
★約0.5g



カップラーメン(80g)  
★約5g



食パン1枚(6枚切)  
★約0.8g



ハンバーガー  
★約1.2g

### 1日の食塩摂取基準量

小学生の平均:7g未満  
中学生の平均:9g未満

今月の地場産物は「小松菜」と「春菊」です。  
小松菜は「卵と小松菜の炒め物」に、春菊は「すきやきうどん」に使われています。



朝食につくってみよう

### ＜材料＞4人分

いわし 4匹  
食塩 適宜  
でん粉 適宜  
油  
しょうゆ 大さじ1・1/2  
さとう 大さじ1・1/2  
みりん 大さじ1/2  
水 大さじ2  
でん粉 適宜  
白ごま 少々

給食の献立から

### いわしのかば焼き

### ＜作り方＞

- ① いわしは頭と内臓をとり除き、腹開きにする。
- ② いわしの中骨をとり、振り塩をする。
- ③ いわしにでん粉をつけて、油で揚げる。または、多めの油で焼く。
- ④ Aを合わせ、一煮立ちさせ、水溶きでん粉を加えとろみをつけ、タレを作る。
- ⑤ いわしにタレをからめ、白ごまをふる。

