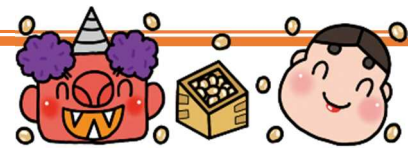


食育だより

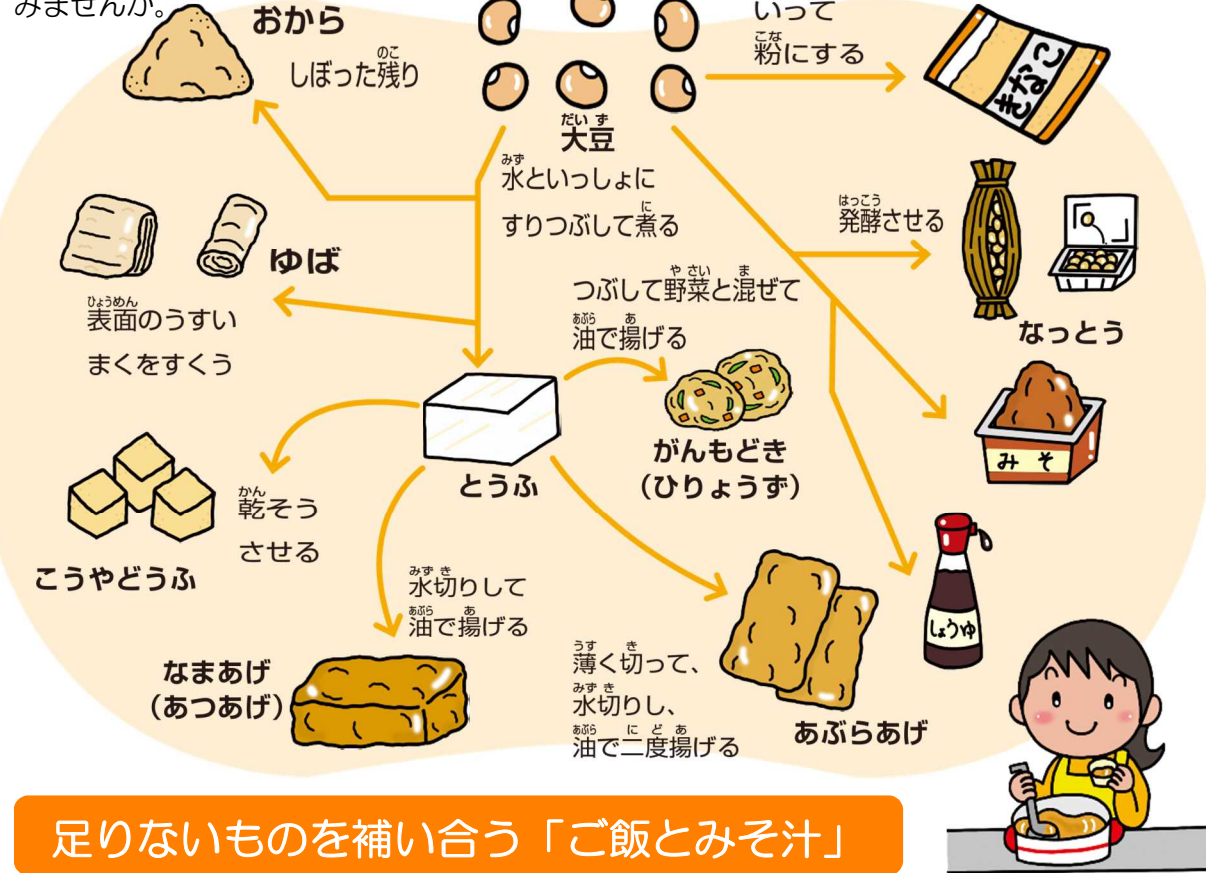


令和2年度2月発行
琴浦町立学校給食センター

2月3日は節分です。節分とは「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。よく食べ、よく体を動かして、夜は早めに就寝してしっかり体を休めましょう。

いくつか知っていますか？ 姿を変える大豆

節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質などが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐やなっとうなど、さまざまな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に、大豆や大豆製品を取り入れてみませんか。



足りないものを補い合う「ご飯とみそ汁」

大豆は、米に少ない必須アミノ酸（体内で合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」を多く含んでいます。そのため、ご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養的にも望ましい組み合わせです。また、野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんのみそ汁にすると、ビタミンや無機質も摂取出来るため、1食で栄養バランスが整いやすくなります。

生活習慣病ってどんな病気？

食生活の乱れ（食べ過ぎ、油・塩分・さとうの取りすぎなど）、不規則な生活（運動不足、寝不足）など、日頃の良くない生活習慣が関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、その危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病です。生活習慣病は、生活のあり方を改善することで予防できる病気です。

〇月×日（金）

生活習慣病の原因となる食生活!!



近年、肥満や高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子を持っている「生活習慣病予備軍」の子どもが増えているといわれています。今も将来も健康であるために、家庭の食事でも、家族みんなで次のことを心がけましょう。

<p>朝・昼・夕、1日3回の食事を規則正しく食べましょう</p>	<p>お菓子やジュースなど甘い物の取りすぎに注意しましょう。</p>	<p>1日当たり、自分の両手の平1杯を目安に、意識して野菜を食べましょう。</p>
<p>繊維にはコレステロールを下げる働きがあります。積極的に食物繊維をとりましょう。（玄米・麦などの穀類、野菜、海藻、豆、いもなど）</p>	<p>塩分をとり過ぎないように薄味に心がけましょう。</p>	<p>蒸す、ゆでる、煮るなど、色々な調理法を組み合わせ、脂質の取りすぎを防ぎましょう。</p>