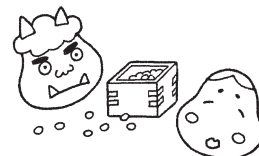


2月 給食だより



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、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。

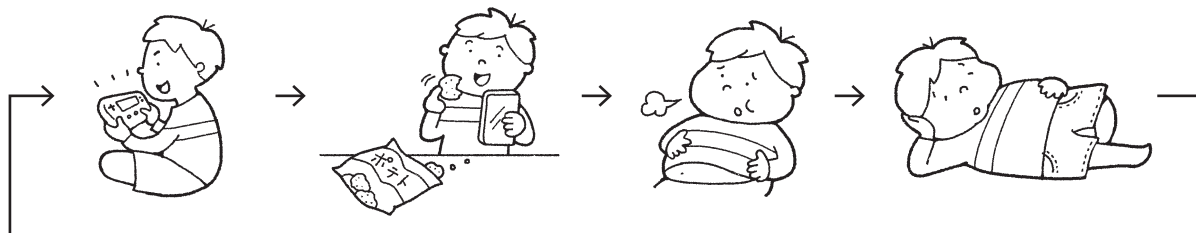
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

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、ながら食べ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。

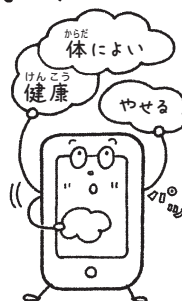
生活習慣病って何？

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。



その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



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つけている
- ☐ 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つけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

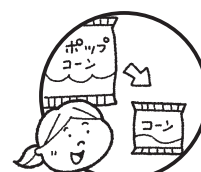
家族で取り組もう

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



簡単給食レシピ〈2人〜4人分〉

今月のテーマ食材は便利な白菜



☆肉だんごと白菜のクリーム煮☆

材料 ハム4枚 しょうが1片 白菜2枚 豚ひき肉300g たまご1個 A(塩こしょう1/2 黒こしょう適量 薄力粉大さじ1/2) 水1/2カップ 牛乳1カップ

- ① ハム、しょうが、白菜を千切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉、たまご、Aを加えて粘りが出るまでよくまぜ4等分にして丸める。
- ③ 鍋に水、牛乳を入れて①②の具材を入れて火にかける
- ④ 煮立ったら弱火にして、たまに混ぜながら15分ほど煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。

※味が薄く感じるようでしたコンソメ半分〜入れて下さい。玉葱やきのこ類を加えても○牛乳を生クリームにすると、よりクリーミーでコクのある仕上がりになります。

☆白菜ツナサラダ☆

材料 白菜半分 ツナ1缶 すりごま大さじ2 めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2

- ① 白菜を食べやすく千切りする。塩をもみこみ5分おく。
- ② 軽く水洗いしてよく絞り、ごまとめんつゆ、ツナを加えて仕上げる。

※他のお野菜を加えないで、このサラダは白菜だけがお薦めです。



☆白菜あんかけ☆

材料 白菜1/6 豚こま200g 青梗菜2束 にんにく2かけ A(塩こしょう少々 鶏ガラスープ大さじ1〜 ごま油大さじ1 水溶き片栗粉適量)

- ① 野菜を食べやすく切る。白菜の芯の部分は細目に。にんにくはスライス。
- ② ごま油でにんにくを炒め、豚肉を入れる。
- ③ 白菜と青梗菜を入れて調味料を加える。味を整えて片栗粉で水分をとじる。

※野菜のシャキシャキ感が残るくらいに手早く混ぜてください。

