



2月3日は節分です。みなさんの家では豆まきをしますか。「福は内、鬼は外」のかけ声とともにする豆まきに使われる豆は「大豆」です。「大豆」には昔から特別な力が宿っていると信じられてきました。確かに、「畑の肉」と言われるほど、栄養的には良質なたんぱく質、ビタミンB、植物性脂肪のリノール酸、レシチンなど健康づくりに大切な栄養を含んでいます。

わざわざ悪を追い払い、福や善を呼び込むという願いをこめて行われてきた「豆まき」の風習を大切にしたいですね。

さて、今月は冬に太ってしまった生徒のために、「肥満予防」のお話です。

#### 今月の目標

#### 『望ましい食生活』

正しい食事をして、よい食習慣を身につけましょう。

#### 大豆は畑の肉

### 子どもの肥満予防5つのポイント

- 1 1日3食きちんと食べる。**  
朝食を食べない習慣は、肥満の原因となります。
- 2 おやつは時間と量を決めて与える。**  
子どもまかせにしないようにしましょう。
- 3 よくかんでゆっくり食べる。**  
早食は、食べ過ぎにつながります。
- 4 夕食は早めに食べる。**  
食事の時間が遅くなると体脂肪が増えやすくなります。
- 5 戸外でよく体を動かす。**  
よく体を動かすことは、体脂肪の増加をおさえる働きをします。

#### よくかんで、ゆっくり食べよう。



よくかんで食べると、食物がよく細分化され、表面積が大きくなって、消化液がよく触れるようになります。また、唾液や消化液の分泌もよくなります。この結果、消化・吸収率も高まり、胃や腸の負担も軽くなります。

そして、歯ぐきも刺激を受けて血流がよくなり、歯が丈夫になり、あごの発達もよくなります。

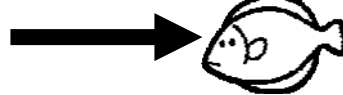
また、血糖値がゆっくり上昇するので、肥満の予防にもなります。

### 動物性脂肪や砂糖を多く含むものは少なめに

○ 肉の脂身、ラードなどの動物性脂肪のとり過ぎは、血中コレステロールを上昇させるなど、高血圧・動脈硬化を促す要因となります。肉が大好きでほとんど毎日のように食べるという人は、できるだけ脂身の少ないところを食べるようにしましょう。1日の目安量は60g～80gくらいまでにおさえましょう。

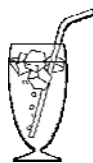
ひき肉は脂肪が多いので、それを使って作ったハンバーグやソーセージ類、シューマイ、ぎょうざなどは特に食べ過ぎに注意しましょう。

逆に青魚の油は、血液をさらさらにし、コレステロールを減らし、中性脂肪も燃えやすくなります。毎日60g～80gくらいはとりたいですね。給食でお魚が多く出る理由がわかったでしょうか？



○ 砂糖や果糖のとり過ぎも、中性脂肪を増して動脈硬化を促進する要因となります。

食育の授業で、おやつに清涼飲料水や甘いお菓子をとっている生徒が多いのが気になります。目に見えない形で、ふくまれている「砂糖」に注意しましょう。砂糖は1日30gまでにおさえたいところですが、コーラやサイダー350g1缶で40gくらい入っています。



### 給食メニュー お家でも作って みませんか？



#### ヘルシーメニュー最優秀作品 肉団子なべ

##### 材料(4～5人分)

とりひき肉	60g	水	440g
豚ひき肉	60g	にんじん	40g
しょうが	4g	はくさい	80g
A しょうゆ	4g	干しいたけ	3g
卵	12g	春菊	40g
ねぎ	12g	ねぎ	30g
パン粉	8g	しらたき	40g
すりごま	2g	しょうゆ	8g
		塩	0.8g
		こしょう	少々

##### 【作り方】

- ①Aの材料を混ぜて10サイズの団子にする。ねぎはみじん切。
- ②にんじんはせん切り、はくさいは短冊切、ねぎは斜め切、春菊は3センチ切、しらたきは下茹でしにして3センチ切。
- ③なべに湯をわかし、干しいたけ、にんじんをいれ、肉団子を落とす。よく火が通ったら調味し、しらたきと他の材料を入れる。