

食育だより 12月号

お家の人といっしょに読みましょう。 令和4年12月12日 高松市立国分寺南部小学校

正しい食生活と生活習慣で、生活習慣病を予防しよう

今年度も、4年生対象の小児生活習慣病予防検診が実施されました。子どものときから、正しい食生活や生活習慣を身に付けておくことは、将来、生活習慣病を予防するために、とても大切です。



生活習慣を親子で一緒にチェックしてみましょう。

朝ごはんを食べずに登校したり、食事の時間が不規則になったりすることがよくある。

おやつをダラダラと、きりがなく食べてしまうことがある。

おやつは、あめ・チョコ・クッキーなどの甘い物やスナック菓子が多い。

炭酸飲料やジュースなど、甘い飲み物をよく飲んでいる。

魚よりも肉を好む傾向である。

食事は、油っこいものが多い。

野菜を食べ残しがちである。

かたい食べ物が苦手である。

食事は、ひとりで食べるが多い。

遊びといえば、部屋の中でゲームをして遊ぶことが多い。

外で体を動かしたり遊んだりすることが少ない。

夜寝る時間が遅く、朝すっきりと起きることができない。

☆ チェックの結果は、どうでしたか？

チェックが付かなかった人は、正しい生活習慣が身に付いています。

1つでもチェックがついた人は、生活習慣を見直してみる必要があります。正しい生活習慣を身に付けることができるように、チェックが付いたところを改善していきましょう。

けんこう せいかつしゅうかん
健康な生活習慣づくりのポイントを紹介しします。
 じぶん おも こうもく いろ
自分がこれならできると思う項目の○に色をぬり、
 じっせん
実践してみましょう。



けんこう せいかつしゅうかん
健康な生活習慣づくりのポイント

- 1日3食 バランスのとれた食事を心がける。
- おやつは、決まった時間に量や内容を考えてとるようにする。
- 魚料理を多く取り入れ、肉料理にかたよらないようにする。
- 野菜を多く取り入れた料理にする。
- 歯ごたえのある食べ物を取り入れ、よくかんで食べる習慣をつける。
- 子どもと一緒に料理作りをして、食生活に対する関心を高める。
- 家族で楽しく食卓を囲むようにする。
- 外遊びの時間を積極的につくる。
- 早寝早起きの習慣をつけ、朝ごはんをきちんと食べる。
- 親子で一緒に体を動かして遊ぶ。



今月のふるさと給食



12月23日(金)の献立 ★は町内や近郊地域産の食材
 ジャンバラヤ (★おいでまい、★大菱、鶏肉、ソーセージ、玉ねぎ、
 人参、枝豆、コーン、トマト、バター、コンソメ、赤ワイン)

ぎゅうにゅう
牛乳★

かぼちゃのチーズ焼き (ベーコン、玉ねぎ、かぼちゃ、チーズ、
 パン粉、パセリ)

ツナサラダ (まぐろ油漬、★キャベツ、人参、コーン、酢、油、砂糖)

国分寺町産野菜たっぷりスープ (パスタ、玉ねぎ、★キャベツ、
 ★金時人参、★しいたけ、パセリ、がらスープ、コンソメ、しょうゆ)
 ミニベルギーワッフル

ふゆ 冬は、国分寺町や近郊地域の野菜がたくさんとれる時季です。
 こんげつ 今月は、キャベツ、金時人参、しいたけをスープにたっぷり使っています。ジャンバラヤは、アメリカ料理でスペイン料理のパエリアが起源だといわれています。
 また、ビタミンが豊富で栄養価の高いかぼちゃを子どもたちが食べやすいように、チーズ焼きにしています。

おやこ 親子でチャレンジクッキング **ブロッコリーの中華あえ** ちゅうか

【材料】 (4人分)

ブロッコリー 1株
 キャベツ 100g
 コーン (サラダ用など) 20g

ドレッシング

しょうゆ 大さじ2
 酢 大さじ1
 さとう 大さじ1
 ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは、小房に切り分けて洗う。
キャベツは、せん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを2分ぐらいゆでる。
キャベツを加えてさらに2分ぐらいゆでる。
- ③ 野菜をざるに取り、水で冷やす。水気をきっておく。
ボウルに、水気をきった野菜、コーン、調味料を合わせて作ったドレッシングを入れてあえる。