

# 給食だより 2月



平成24年1月31日  
足立区立足立入谷小学校  
校長 田中 雅宏  
栄養士 石井 靖子

厳しい寒さが続いています、体調などをくずされていませんか？  
健康に毎日を過ごすためにも、正しい食習慣・運動習慣を身につけるようにしましょう。

## 生活習慣病とは何でしょう？



### 生活習慣病とは？

- ・ 長い間の生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを指します。
- ・ 体質に加え、欠食や食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なった時に発症します。

生活習慣病は、以前は「成人病」といわれ、おもに大人がかかる病気でした。  
しかし現在は、子どもたちがかかることがあります。生活習慣病にならないように、普段の生活をふりかえてみましょう。

## ひまん ぶせ 肥満を防ぎましょう

肥満とは体に脂肪がつきすぎている状態をいいます。食べすぎ、脂っこい料理をよく食べる、運動不足などの生活を長く続けることによって、体に脂肪がたまっていき、肥満になってしまいます。肥満は生活習慣病の原因になります。  
適正体重を維持するように心がけましょう。

## とすぎ注意!!

しじつ 脂質	とうぶん 糖分	えんぶん 塩分
脂質は少ない量で多くのエネルギーがとれます。ドレッシングや揚げ物のとりすぎに注意しましょう。	菓子類や清涼飲料などに多く含まれています。糖分の多いものは内容、量を考え食べましょう。	日ごろから薄味に慣れる、めん類の汁を飲み干さない、スナック菓子を食べすぎないなどを心がけましょう。

## えいようまんてん へんしんじょうず 栄養満点！変身上手！

## だいず 大豆のおはなし

2月の節分には、煎った大豆をまいたり、年の数だけ豆を食べたりして、1年の無病息災を願います。昔から豆は「魔滅」(※)に通じ、鬼(邪気=病気を起こす悪い気)を追い払う力があると信じられてきました。今月は、そんな大豆についてのおはなしです。

(※) 魔滅…“魔”は悪いもの、“滅”はなくすことで、「悪いものをなくす」という意味です。

【注意】 煎り大豆は消化があまり良くないので、よくかんで食べましょう。  
また、食べすぎには気をつけましょう。



### えいようまんてん 栄養満点！

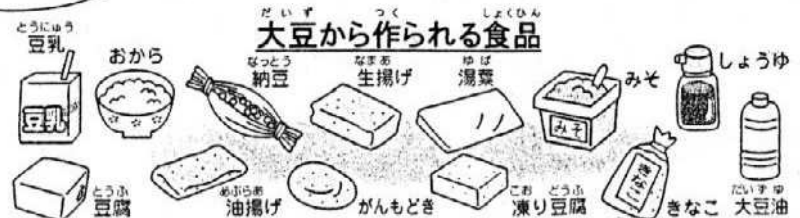
「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多くふくまれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん！  
まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べものです。

### だいず 大豆に多く含まれる栄養

- ◆たんぱく質…体をつくる大切な栄養素
- ◆鉄…貧血を防ぎます。
- ◆カルシウム…骨を丈夫にします。
- ◆食物繊維…おなかの調子をととのえ、便秘を防ぎます。
- ◆イソフラボン…更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます。
- ◆サポニン…生活習慣病予防に役立ちます。
- ◆レシチン…記憶力向上に役立ちます。

### へんしんじょうず 変身上手！

豆腐に納豆、油揚げなど、大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。  
加工することで消化もよくなるので、食卓に上手に取り入れましょう。



### ばんがいん 番外編

- 枝豆…大豆を若いうちに収穫したもの。
- 大豆もやし…大豆を発芽させたもの。
- テンペ…インドネシアの発酵食品。納豆に似ていますが、独特のクセや粘りがありません。