食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会

2月号

2025年
2月3日発行

～ 令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています ～

食育月目標

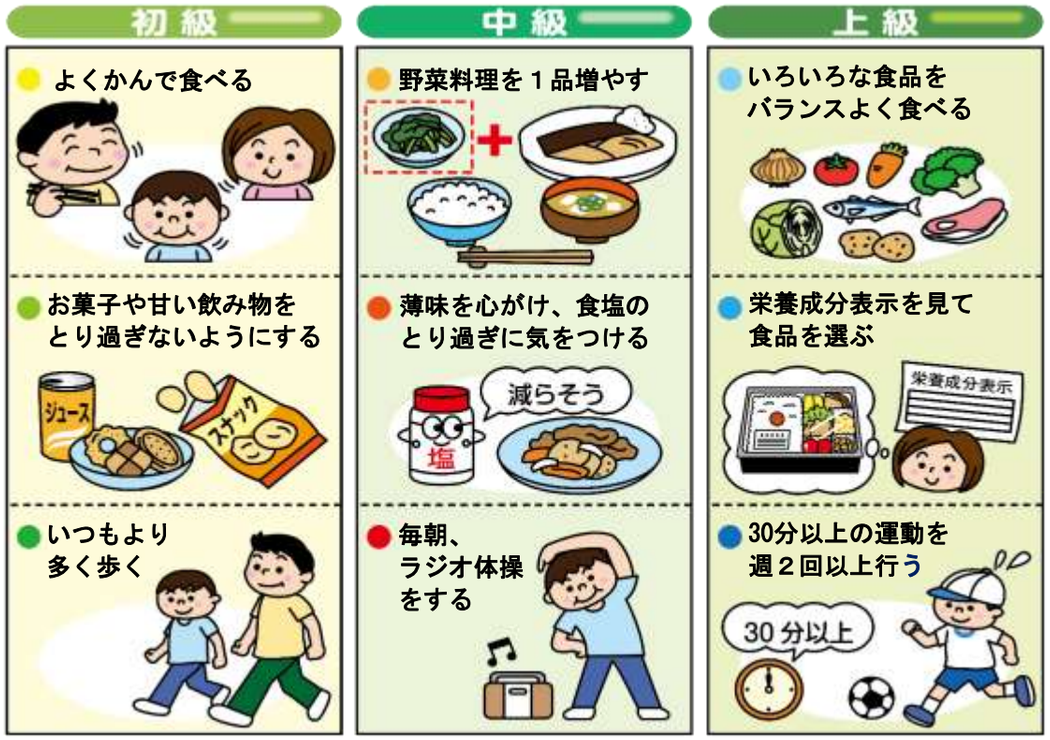
☆今月の目標☆　生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する病気のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、脂質異常症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。

まずは、規則正しい生活を心がけて、1日3食バランスのよい食事をとることが大切です。

家族みんなで！ できることから始めてみましょう



作ってみよう！給食メニュー！！

いわし缶のつみれ入り
ゴロゴロ野菜のミネストローネ
和泉市中学生給食レシピコンテスト入賞

石尾中学校の生徒が考えた献立です。給食では冷凍のつみれを使用していますが、いわし缶を利用して、つみれから手作りすると、よりおいしいよ！

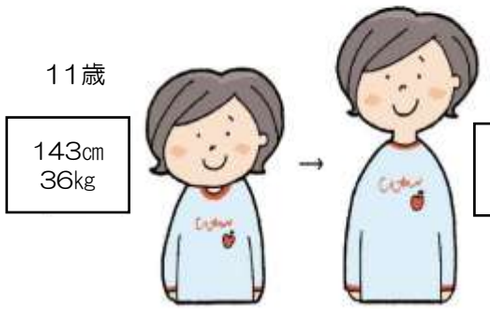
<作り方>

① いわし缶の水を切り、水切りした木綿豆腐、すりおろしたしょうが、塩をよく混ぜて、一口大の大きさに丸める。
② ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでする。
③玉ねぎはくし切り、人参は0.3mmのいちょう切り、大根は0.5㎜のいちょう切り、しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
④ 鍋に油を入れ、にんにくを炒め香りをだす。玉ねぎ、人参、塩を加え炒める。水、大根、トマト水煮、コンソメ、砂糖を加え弱火でじっくり煮込む。
⑤ しめじを加えてさらに煮込む。つみれを加えて一煮立ちさせ、ブロッコリーを加えて出来上がり！

＜材料＞数量（４人分）

いわし水煮缶	1缶（150g）
木綿豆腐	1/2丁
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
しょうが	一片（15g）
トマト水煮缶	1缶（400g）
コンソメ	2個
ブロッコリー	1/2株（100g）
人参	1/2本（75g）
玉ねぎ	1個（150g）
大根	1/4本（200g）
しめじ	1/2袋（50g）
にんにく	1片（5g）
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
水	760cc
油	小さじ1

体重は増えていくよ　成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、必ずしもそうではありません。

「太る」とは、余計な脂肪がつくことを言いますが、逆に脂肪が少なすぎると･･･髪や皮ふのツヤがなくなる、体温調整がうまくできない（冷え）、ホルモンのバランスがくずれるなど、体の脂肪は成長期には欠かせないものなのです。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。
睡眠不足になると、食欲がUPするホルモンが、体の中からたくさん出てきます。さらに、そのホルモンは、ラーメンやケーキといった高脂肪の食事を欲すると言われています。

また、スマートフォンやゲームに夢中になっていたり、勉強が忙しくて夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。

早寝、早起きを心がけて肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。