

第10号 我孫子市立並木小学校

健康を考えて食事をしよう

皆さんは普段、自分の健康を考えて食事をしていますか?「好きなものはたくさん食べて、嫌いなものは食べない。」そんな食生活を送っていると、生活習慣病になってしまうかも知れません。大人になるまでずっと健康に過ごすためには「適度な運動」「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのよい食事」の3つが欠かせません。今月は栄養バランスのよい食事について考えましょう。

栄養パランスのより食事とは?

難しい栄養計算をしなくても、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると自然と栄養バランスが整います。さらに、不足しがちなカルシウムを補う「乳製品」とビタミンが豊富な「果物」を加えるとよいでしょう。

《果物》

ビタミンが豊富な旬の果物を1日1回食べましょう。

《副菜》

煮物、あえ物、サラダなどの野菜やきのこ、海藻、 山盛り1杯 こんにゃくを多く使った料理です。ビタミンや食物繊維をとる ことができます。

副菜はパーの大きさで片手に山盛り1杯分が1回の日安量です。

《主菜》

肉、魚、卵、大豆製品 のおかずです。1回に とりたい量はグーの 大きさで厚さ2cm くらいが目安です。 給食で出している主 菜の肉や魚の大きさ は、低学年40g、高 学年50gです。

グーの 大きさで 厚さ2 cm



《主食》

ご飯、パン、めんなど。運動する時だけではなく、頭を使って考える時も、体温を保つためにもエネルギーを使います。主食をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。

《汁物》

パーの大きさで

《乳製品》 カルシウムは成長期

に特に大切な栄養で

牛乳、ヨーグルト、

チーズなどの乳製品

で不足しがちなカル

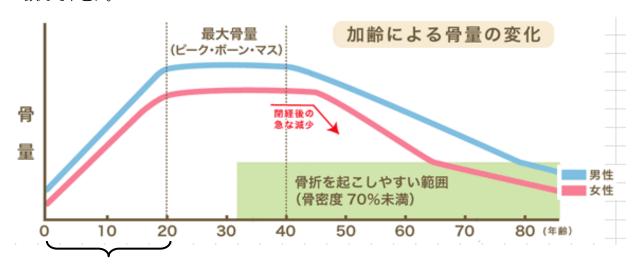
シウムをとりましょ

水分をとることで食事を飲み込み やすくなります。「だし」をしっかり とると薄味でもおいしく食べられ、 塩分の撮りすぎを防ぐことができま す。

牛乳を残さず飲むう



骨は、古くなった骨を壊し、新しい骨を作るという新陳代謝を行い、常に生まれ変わっています。下のグラフの 20 歳までの間は、壊す力よりも作る力の方が強く、逆に 40 歳を過ぎると作る力より壊す力の方が強くなるため、骨が弱くなってしまいます。将来、簡単に骨折しない丈夫な骨を作るためには、20歳までの骨をしっかり作れる時期に、どれだけ骨量を増やせせるかが重要です。このことをカルシウム貯金といい、骨量がどんどん増えていく成長期は、カルシウム貯金をふやすチャンスです。カルシウム貯金をふやすために、給食の牛乳を残さず飲んで下さい。



この時期にしっかりカルシウムをとることが大切です!

2月3日時節分、2月4日時立春です

節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分には炒り大豆をまいたり、ひいらぎ の枝にいわしの頭を刺したものを門に立てて鬼を追い払う慣わしがあります。この「鬼」とは、 病気や災害のことを指し、鬼を追い払って立春から始まる1年の健康と幸せを願います。

また、近年では恵方巻きをその年の恵方を向いて丸かじりして幸運を願う習慣も広がっています。(もともとは大阪の商人が商売繁盛を願って始めたそうです)

給食では節分の行事食として、2日に手巻き寿司、いわしごまフライ、 福豆が出ます。

節分の翌日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではこ の日から春になります。

給食では3日に立春献立として、菜の花をイメージした菜の花ご飯、春を告げる魚さわらのゆずみそ焼き、これから春に旬をむかえる野菜、たけのこ、さやえんどうが入った沢煮椀、デザートにいちごが出ます。

