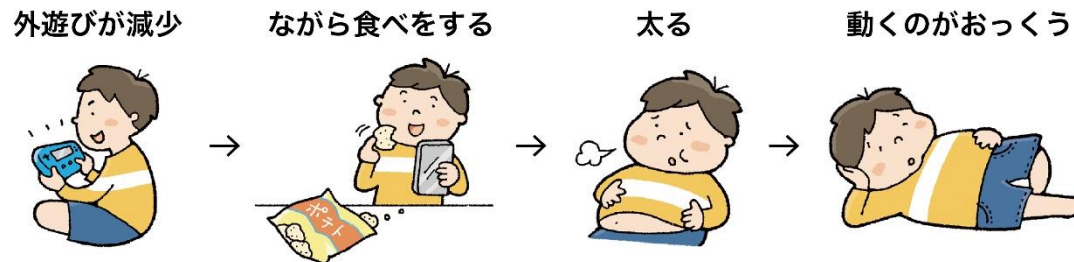


きゅうしょくたより 令和3年2月 流山市立八木北小学校

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



子ども達は、ゲームやスマートフォンの普及などで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

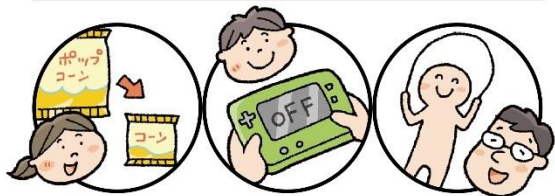
家族で取り組もう

子どもの肥満解消には家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



インターネットの情報に

惑わされないで…

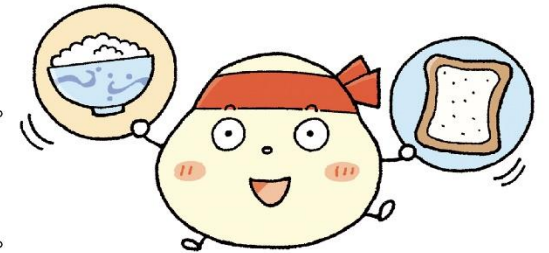
インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事を取り、適度な運動をしましょう。



今月の献立より

「チキンチキンごぼう」は山口県の人気給食メニュー、「だご汁」は福岡県（九州）の郷土料理です。

「チキンチキンごぼう」1人分 (材料) 鶏もも肉40g ごぼう35g むき枝豆5g

砂糖2g しょう油3g 酒2g みりん2g 白ごま 片栗粉 米粉 揚油

(作り方) ①鶏肉は一口大に切る。ごぼうはななめ薄切りにして水にさらす。片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、鶏肉とごぼうにまぶす。 ②鍋に調味料を入れて、一煮立ちさせる。

③①を油でカリッと揚げて、②の調味料、枝豆、白ごまを和える。

「だご汁」1人分 (材料) 小麦粉20g 水15cc位 塩少々 豚肉20g 里芋20g

人参10g ごぼう10g 大根15g こんにゃく10g 長ねぎ10g 油揚げ5g

小松菜10g 干しいたけ0.5g みそ9g 酒・みりん少々 だし昆布 煮干し

(作り方) ①小麦粉、塩少々、水をよく混ぜて1時間位ねかす。 ②豚肉、里芋、野菜、こんにゃく、油揚げはそれぞれ切る。干しいたけはもどす。(戻し汁も使う) ③昆布と煮干しでだしをとり、②の材料を煮る。 ④①を伸ばしながら一口大位の大きさにちぎり③に入れて煮る。 ⑤みそ、酒、みりんで味付けする。