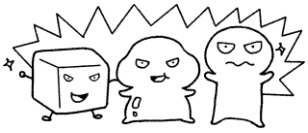
食育だより

令和７年２月
鹿児島市立紫原小学校
毎月19日は食育の日～

2月は、全国生活習慣病予防月間
～生活習慣病を予防しよう～

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返ってよりよい生活（予防の実践）について考えましょう。



とりすぎ注意！糖分・脂質・塩分

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

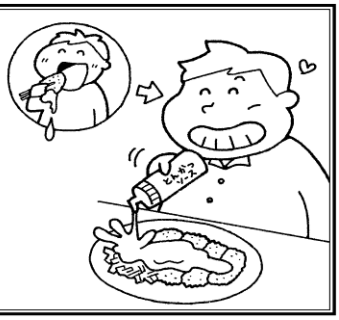
このままで大丈夫？

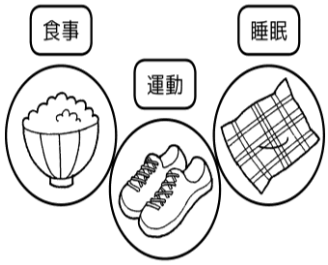
脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、いいんじゃない？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



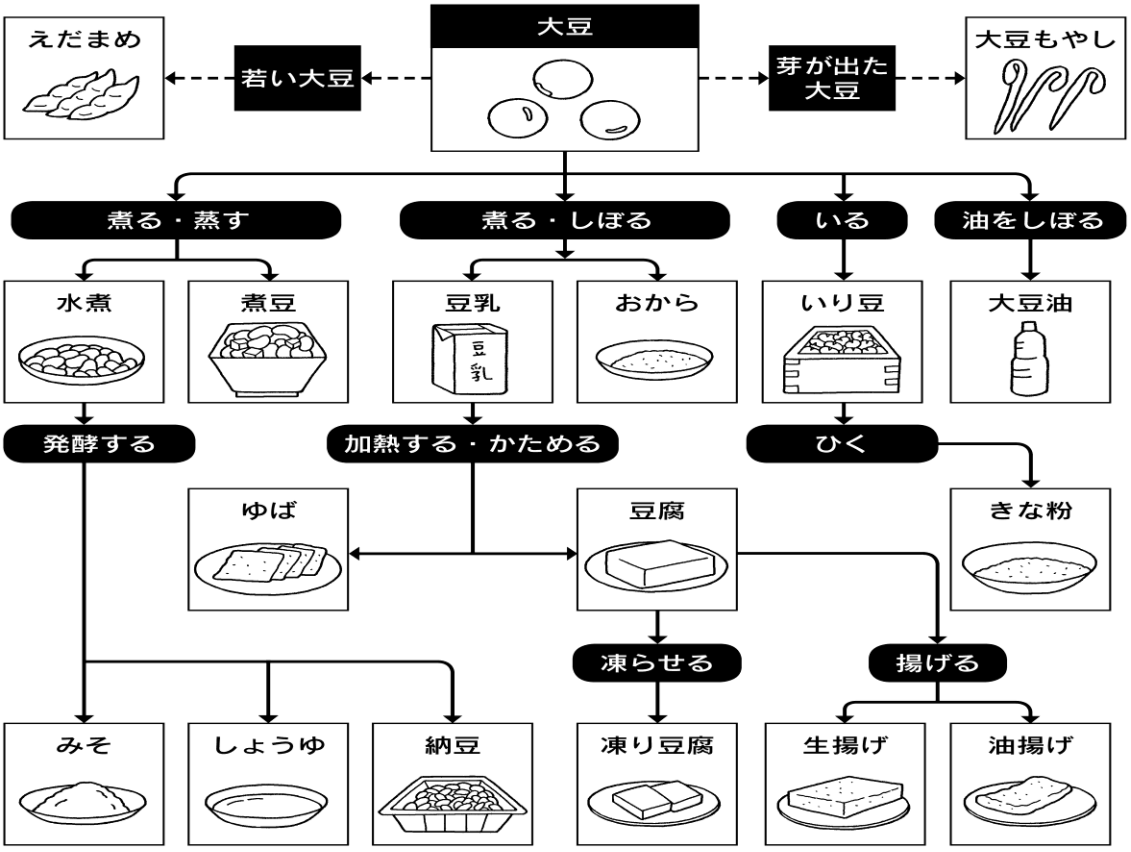


大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミン B 群、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、食物せんいなどを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果のあるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



～給食レシピより～

＊ のり塩ビーンズポテト

（材料）

じゃが芋　中２個（200ｇ）
水煮大豆　100ｇ　　でんぷん　３０ｇ
食べるいりこ（煮干し）15ｇ
揚げ油　　適量
塩　　小さじ1　　青のり粉　適量

（作り方）

① じゃが芋は皮をむき、1㎝角に切り水にさらす。
② 大豆はでんぷんをつけて、じゃが芋、いりこはそのままからりと揚げる。
③ 揚げたじゃが芋、大豆、いりこに塩と青のりをまぶす。

＊ さつま芋と大豆のあめがらめ

（材料）

さつま芋　中 1 本（200ｇ）水煮大豆　８０ｇ
でんぷん　２０ｇ　　揚げ油　　適量

（タレ）

砂糖　　大さじ3　　濃口醤油　小さじ1強
みりん　小さじ1強　　水　　小さじ2

（作り方）

① さつまいもは皮をむき、２㎝角に切り、水にさらす。（皮はむかなくても可）
② 大豆はでんぷんをつけて、さつま芋は水気をきり、そのままからりと揚げる。
③ タレを混ぜあわせ、火にかけ煮立たせ②をからめる。