

給食だより

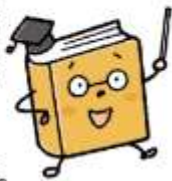
令和2年2月

舞鶴市立中筋小学校

規則正しい生活習慣をおくろう！

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



2型糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

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。

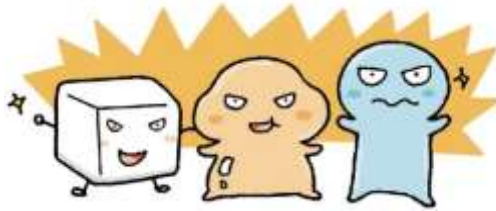
将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



* 早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、2型糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。虫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。



給食レシピ ～ぽかぽか汁～

材料（4人分）

とり肉	60g	
白菜	160g	
にんじん	40g	
しめじ	40g	
ねぎ	20g	
しょうが	2g	
酒	小さじ1	
かつお節	8g	} だしパック
だし昆布	2g	
淡口しょうゆ	小さじ2	
塩	1.5g	
みりん	小さじ1	
片栗粉	4g	

作り方

- ① とり肉は角切り、白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② とり肉にすりおろしたしょうがと酒を漬け込む。
- ③ 鍋にかつお節とだし昆布で合わせだしをつくる。
- ④ ③にとり肉とにんじんを入れる。
- ⑤ アクを取り、白菜としめじを入れる。
- ⑥ 淡口しょうゆ、塩、みりんを加える。
- ⑦ ねぎ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら完成。



しょうがが入っているので、食べると体がぽかぽかしてきます。