



おいしいな

常総市立豊岡小学校

令和3年2月19日 発行

まいつき19にちは
しょくじのひ

健康的な食生活について考えよう!

私たちの体は、食べることによって体をつくり、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。食生活の乱れは、様々な病気を引き起こす原因にもなります。生活習慣病予防の基本として、バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

生活習慣病とは?

運動不足や夜型の生活、食べすぎ、糖分・塩分・脂質のとりすぎなどの生活習慣が続くことで、肥満になったり、高血圧や糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こしたりすることがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。



大丈夫ですか? あなたの食生活...

やってみよう! 食生活チェック!!

【あてはまるものに ☑ をつけてみましょう。】

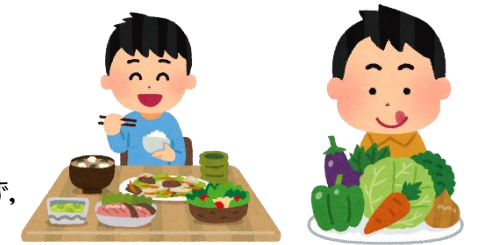
- ①朝ごはんを食べないことが多い。
- ②のどがかわいたら、炭酸飲料や甘いジュースを飲む。
- ③ファストフード（ハンバーガーなど）が好きで、よく食べる。
- ④夕ごはんはおなかがいっぱいになるまで食べすぎてしまう。
- ⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- ⑥食べるのが早い。
- ⑦毎日スナックがしや甘いおかしをたくさん食べる。
- ⑧煮物や野菜料理などは、あまり食べない。
- ⑨夜おそくまで起きていて、夜食を食べることが多い。



☑が3つ以上あった人は、食生活をもう一度見直してみましょう。2つまでの人も、油断せず正しい食生活を心がけましょう!

生活習慣病を防ぐポイント

- 1日3食バランスのとれた食事を心がける
一度の食事でたくさん食べたり夜遅くに食べたりせず、三度の食事を規則正しく食べるようにしましょう。
- スナック菓子や甘いお菓子は食べすぎないようにする
塩分や脂質のとりすぎにつながるので、お皿に取り分けて食べるようにしましょう。
- よくかんで食べる
よくかんで食べることで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。
- 野菜や果物をしっかり食べる
野菜や果物には、食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維は、血糖値の急な上昇を防いで、糖尿病を予防する働きがあります。
- 清涼飲料水（炭酸飲料やジュース）を飲みすぎないようにする
たくさん飲むと糖分のとりすぎにつながるため、コップに入れて飲むようにしましょう。
- 適度な運動をする
運動や家の手伝いなど積極的に体を動かして、エネルギーを消費しましょう。

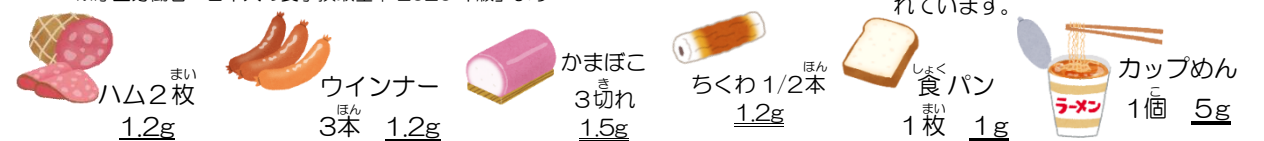


減塩のすすめ

げんえん
減塩のすすめ

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	4.5g 未満	4.5g 未満
	中学年 (8~9歳)	5.0g 未満	5.0g 未満
	高学年 (10~11歳)	6.0g 未満	6.0g 未満
中学生以上 (15~17歳)		7.5g 未満	6.5g 未満
18歳以上		7.5g 未満	6.5g 未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より



味覚は子どものうちに形成されます。生活習慣病予防のためにも薄味に慣れるようにしましょう!

食べ方の工夫

- ①しょうゆやソースは味をみてから!
- ②めん類（ラーメンやうどん）などの汁は全部飲まない!
- ③食べすぎない!
塩分の多いものはもちろんですが、低塩でもたくさん食べると摂取量は多くなります。

加工食品は、保存性を高めるために意外と多くの塩分が含まれています。

○相談受付中... 食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで ☆TEL: 24-0554☆

☆おたよりの裏面も見てみよう!!

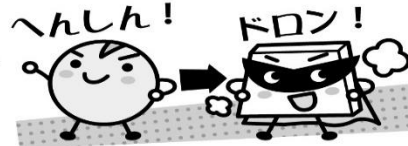
☆小林先生からの挑戦状!! ☆

食べ物に関するクイズを出題します。全問正解を目指して、挑戦してみよう!!



大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。一番下にある食べものから選んでください。



<p>大豆を煮て、よ〜くしぼると</p> <p>① <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>牛乳に負けないくらい栄養があるよ。</p>	<p>大豆とお塩と麹を混ぜてつくると</p> <p>② <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>赤や白などいろいろな種類があるんだよ。</p>	<p>昔は大豆を蒸してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばの</p> <p>③ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>ほかほかご飯にかけて食べよう。</p>
<p>豆乳を煮ると表面にうすいまくができて</p> <p>④ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。</p>	<p>大豆を煮てしぼって、にがりで固めると</p> <p>⑤ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>四角や丸いものがあるね。</p>	<p>大豆と塩水、麹などを混ぜてつくると</p> <p>⑥ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>和食の味つけには欠かせないものだよ。</p>
<p>大豆が成長して芽が出ると</p> <p>⑦ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>給食でもたくさん使われているね。</p>	<p>大豆を煎って粉にすると</p> <p>⑧ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>揚げパンにかけるとおいしいね。</p>	<p>豆乳をしぼった後に残ったものは</p> <p>⑨ <input type="text"/> にへんしん!</p> <p>「卵の花」という別の名前もあるよ。</p>

ここから選んでね

問題

豆腐・納豆・味噌などの原料になる大豆。日本で作られている大豆の量は、日本で使われている量の何%でしょうか?

<p>1</p> <hr/> <p>6%</p>	<p>2</p> <hr/> <p>24%</p>	<p>3</p> <hr/> <p>61%</p>
--------------------------	---------------------------	---------------------------

大豆の消費量は日本の約6%です。

大豆の生産量は世界の約20%です。

5年生が食育の学習をしました!!

5年生「体がよるこぶ朝ごはん」

- 朝食をとることの大切さを学びました。
- 「脳・体・腸の3つのスイッチ」を入れるために、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろったバランスのよい朝ごはんをグループで考えました。

