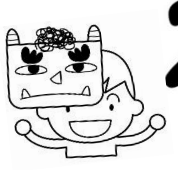
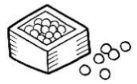
家庭数



2月 給食だより

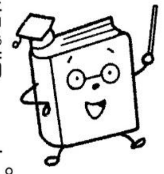


令和3年 1月28日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長　　川中子　登志雄
栄養士　　　木村　　佳子

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（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り、生活習慣病を予防するためにできることを考えてほしいと思います。

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。



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。

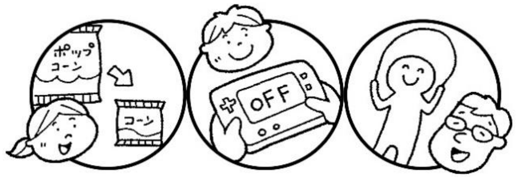
脂質異常症
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣は、おとなになってから気をつければよいのでは？

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。

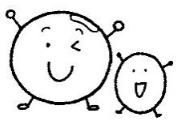
家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは１人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、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、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。



もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



先月の献立から

1月12日の給食です。
揚げたワンタンの皮をのせるサラダです。

パリパリサラダ

☆ 材料　　分量（中学年4人分）

食品名	分量
揚げ油	適量
ワンタン皮	20g
キャベツ	130g（1枚程度）
もやし	60g
きゅうり	40g（1/2本程度）
にんじん	25g（1/10本程度）
砂糖	1.2g（小さじ1/2弱）
しょうゆ	8g（大さじ1/2弱）
サラダ油	2g(小さじ1/2)
酢	6g(小さじ1程度)
ごま油	2g(小さじ1/2)

①ワンタンを細い短冊切りにし、油で揚げる。

②キャベツを短冊切り、きゅうりを斜め半月切り、にんじんを千切りにし、野菜4種類をそれぞれさっと茹でる。

③砂糖からごま油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。

④野菜に揚げたワンタンの皮をのせ、ドレッシングをかけてできあがり。

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中も、全員マスク着用です。引き続き、登校時のマスク着用をお願いいたします。