

食育だより 3月

令和5(2023)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

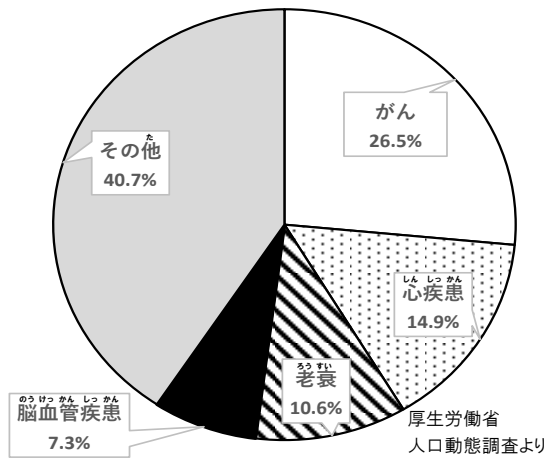
子どものうちから予防が大切!

生活習慣病

★生活習慣病とは?

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒等の生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

死因別死亡割合 (令和3年)



★子どもには関係ない?

最近では、すでに「生活習慣病」を発症している子どもも見られるといわれています。不規則な生活習慣は肥満を招き、肥満は生活習慣病の原因になります。長年の習慣を変えることは大変です。このため、子どものころからよい生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣病を引き起こしやすい生活

日ごろの生活を振り返ってみましょう!

運動をほとんどしない。

不規則な時間に食事をする。

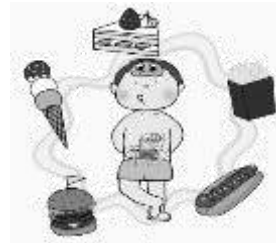
糖分や塩分、脂肪分をとりすぎる。



生活習慣病を予防しましょう!

「生活習慣病」は、その生活習慣を見直すことで予防することができます。特に子どもの場合、家庭の生活習慣が反映されやすく、家族みんなで見直すことが大切です。

糖分、塩分、脂肪分をとりすぎない。



食事は1日3回規則正しい時間に食べる。



朝食はきちんと食べる。



よくかんで食べる。



適度な運動をする。



お子さまと一緒に生活習慣を見直してみよう。

作ってみよう! 給食の一品 (2月の献立より)

あかうおのレモンじょうゆかけ



給食では国産レモンを使用しています。

【材料】(給食4人分)

- あかうお 4切れ
- 塩 少々
- レモン汁 4g
- 料理酒 6g
- みりん 1g
- うすくちしょうゆ 2.5g

【作り方】

- あかうおは塩で下味をつける。
- ①を魚焼きグリルやフライパンに並べて、お好みの焼き加減に焼く。
- 料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせてレンジであたため、最後にレモン汁を加えて、②にかける。

給食献立を家庭用にアレンジしています!