

# 食育つうしん

2

月

発行：大阪市立 十三 中学校

## 生活習慣病を予防しましょう



運動不足や夜型生活、脂質や塩分、糖分のとりすぎといった食生活の乱れなどが原因となって肥満を招いたり、やがて、がんや心臓病、<sup>どうみゃくこう</sup>動脈硬化、<sup>とうようびょう</sup>糖尿病、高血圧などの病気になったりすることがあります。これらは生活習慣の乱れが原因となって起こることから「生活習慣病」といわれています。

脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると血液中の中性脂肪が増え、動脈硬化を起こしやすくなります。ファーストフードやスナック菓子などをよく食べている人は注意が必要です。また、大人の場合には飲酒、<sup>きつえん</sup>喫煙なども生活習慣病を招く原因になります。

### チェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い。 	<input type="checkbox"/> ファーストフードや清涼飲料水をとることが多い。 	<input type="checkbox"/> いつもおなかいっぱいになるまで食べる。 
<input type="checkbox"/> 食べるのが早い。 	<input type="checkbox"/> スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。 	<input type="checkbox"/> 夜食を食べることが多い。 

\*たくさんあてはまる人は要注意です！食習慣を見直しましょう。

☆<sup>ふく</sup>魚に含まれている脂質は脳卒中や心臓病などの生活習慣病の予防に有効であると言われています。肉と魚はバランスよく食べるようにしましょう。

☆野菜やきのこ、<sup>かいそう</sup>海藻、豆類に多く含まれているビタミン、ミネラル、食物<sup>せんい</sup>繊維は生活習慣病を予防する働きがあります。朝・昼・夕の三度の食事、意識して食べるようにしましょう。

# 給食で食を考えましょう!!

## 和食のよさを見直しましょう

いちじゅうさんさい

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスであるといわれています。

また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現していて、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。和食は世界でも評価され、「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、現在の日本の食生活は、仕事が忙しいなどの理由でパンだけ、インスタント食品だけ等、簡単に済ませている人も少なくありません。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直しましょう。



### 和食が素晴らしいといわれる4つの理由

#### 豊かな食材

日本には四季があり、その折々に新鮮な食材が豊富にとれ、料理に生かす工夫がされている。



#### 一汁三菜

ごはんを主食に、汁もの、主菜1品、副菜2品をそろえる食事は、自然に栄養のバランスが整う。

#### 季節感

季節ごとの食材をうまく料理に取り入れているので、季節感を楽しむことができる。



#### 行事食

「和食」には1年間のさまざまな行事ともかかわっていて、家族や地域で受け継がれている食文化である。

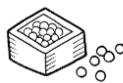


☆給食には、どんな和食献立が登場しているのでしょうか。  
給食献立表を見て、話し合ってみましょう。

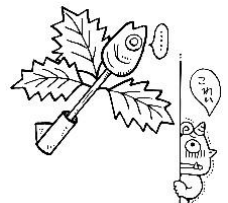
### \*\* 2月の給食に登場する行事食を紹介します \*\*



節分



節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。また、鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てる風習もあります。



- いわしのしょうがじょうゆかけ
- ふくに含め煮
- いり大豆