2月 食育だより

【今月の目標】
生活習慣病予防の食生活について学ぼう。

令和7年2月　中学生用

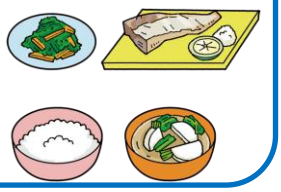
生活習慣病は、食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことで、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているので、今のうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。普段の食事や生活をこの機会に一度見直してみましょう。

1日3食望ましい食生活を送ろう！

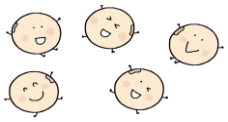
糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。１日３食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

和食の食事は、糖分・脂肪分が比較的少ないことが多く、様々な食品をバランスよく取り入れやすいです。

適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



いろいろな豆を知ろう!



①大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。しょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

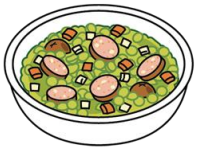
肉・魚などの動物性たんぱく質だけでなく、大豆由来の植物性たんぱく質も意識してとるようにしましょう。

②豆の栄養･豆クイズ

加工品としてもよく食べられている大豆以外に、お正月のぜんざいや赤飯に入れるあずき、給食でも登場する枝豆、ひよこ豆など、豆には様々な種類があります。豆には、食物繊維が多く含まれていて、糖質や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする体によい働きがたくさんあります。

給食では、料理に合わせていろいろな豆を使っていますが、積極的に食べてほしい食材の１つです。

★世界で食べられている次の豆料理のうち、「緑豆（りょくとう）」を使っているものはどれでしょう？



エルテンスープ（オランダ）

フェイジョアーダ（ブラジル）

フムス（中東諸国）

春雨サラダ（中国）

フリホーレス・レフリトス（メキシコ）

チリコンカン（アメリカ）

クイズの答え

★春雨サラダ（中国）★　中華料理でよく使われる「春雨」の原料は、「緑豆」というお豆です。

小豆の仲間で「青小豆」ともいわれています。

中学校3年生好きな給食アンケートについて

１１月に市内３校の中学３年生に向けて実施した好きな給食アンケートの結果をお知らせします。

1位　きなこ揚げパン（85票）　2位　ビビンバ（65票）　3位　ラーメン（52票）

2月と３月の給食で上位３つのメニューを提供します。それ以外にも人気メニューをいくつか取り入れているので、お楽しみに♪