



(毎月19日は食育の日)

さいたまけりつさやまとくべつしえんがっこう

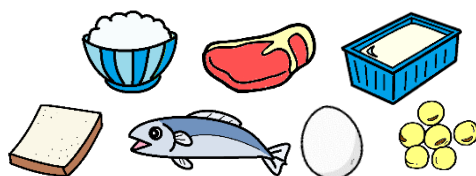
いつ どのくらい どのくらい 脂質のとり方を見直そう!

～将来のために考える食生活～

脂質は、たんぱく質、炭水化物と並ぶ三大栄養素の一つです。しかし、脂質は1gあたりのエネルギー量が大きく、とり過ぎると太り過ぎを招き、脂質の種類によっては生活習慣病の原因になります。脂質のとり方も含め、子どものときの悪い生活習慣を大人になってから改善するのは、とても大変です。「もしかしたらとり過ぎかも…」と思ったら、今のうちに食べ方を見直してみましょう。

脂質ってどんなものか知っていますか?

食品に含まれるもの



脂質は、穀類・豆類・魚介類・肉類・卵など、さまざまな食品に含まれています。

調理用の油



調理に使う「油脂類」で代表的なものです。

肉や加工食品を好み、ファストフードや油で揚げたスナック菓子をよく食べる人は、食習慣を見直す必要があります。

STEP UP! こんなことに気を付けよう

外食などをした場合、一日の栄養バランスを考えて調整します。野菜不足や脂質と食塩のとり過ぎが気になるときは、他の食事の際に野菜をおぎな、脂質を抑えて薄味のもの食べるようにしましょう。

- ① 食べ過ぎない
- ② バランスのとれた食事をする
- ③ 糖分・脂質・食塩をとり過ぎない
- ④ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑤ 食物せんいの多い食品を食べる
- ⑥ よくかんで早食いをしない
- ⑦ なるべく毎日運動を行う

手はせっけんを使ってすみずみまで
ていねいに洗おう

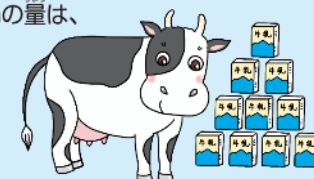


洗った後は、せい
けつなハンカチで
ふきとることも
忘れずにね



ぎゅうにゅう 牛乳のはなし

いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、牛乳パック(200mL)で何本くらいになるでしょう?



- ① 10本分(2L) ② 50本分(10L) ③ 150本分(30L)

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はこれらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。ちなみに給食は小学3年生の分量で600gほどです。

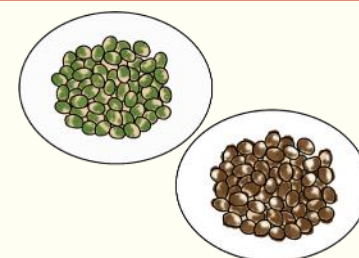
お母さん牛が1日に出すおっぱいの量は1日におよそ30Lです(こたえ:③)。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。まず、私たち人間は牧草、稲わら、米ぬか、大豆をしばった後の残りを毎日の食事にする事ができません。牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分でとっておきたいカルシウムの量は350mgです。みんなの牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウム量が印刷されています。あとで見てどのくらいカルシウムが入っているか確かめてください。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、とうふ・厚揚げ・納豆などの大豆製品、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。

ふくまめ のこ 福豆が残ったら...

節分の福豆。豆まきをして年の数だけ食べて…。残ってしまったら福豆で簡単なおかずやおやつはいかがでしょう。【大豆のソテー青のりあえ】と「ココア大豆」です。



4人分

【材料】

<大豆のソテー青のりあえ>	<ココア大豆>
炒り大豆(福豆)	炒り大豆(福豆)
..... 30g 30g
バター	水..... 小さじ1
(または油)..... 小さじ1	砂糖..... 小さじ1/2
三温糖..... 小さじ1強	純ココア..... 2g
しょうゆ..... 小さじ1/3	
あおのり..... 小さじ1/2	
ごま..... 小さじ1/4	

【作り方】

(大豆のソテー青のりあえ)

- ① 鍋にバターと三温糖を溶かす。
- ② 炒り大豆を入れる。
- ③ しょうゆを入れる。
- ④ 青のり、ごまであえる。

(大豆)

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
- ② ココアを入れて煮溶かす。
- ③ 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
- ④ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がバラバラになるまで手早く混ぜて、冷めます。