

# 食育だより 9月

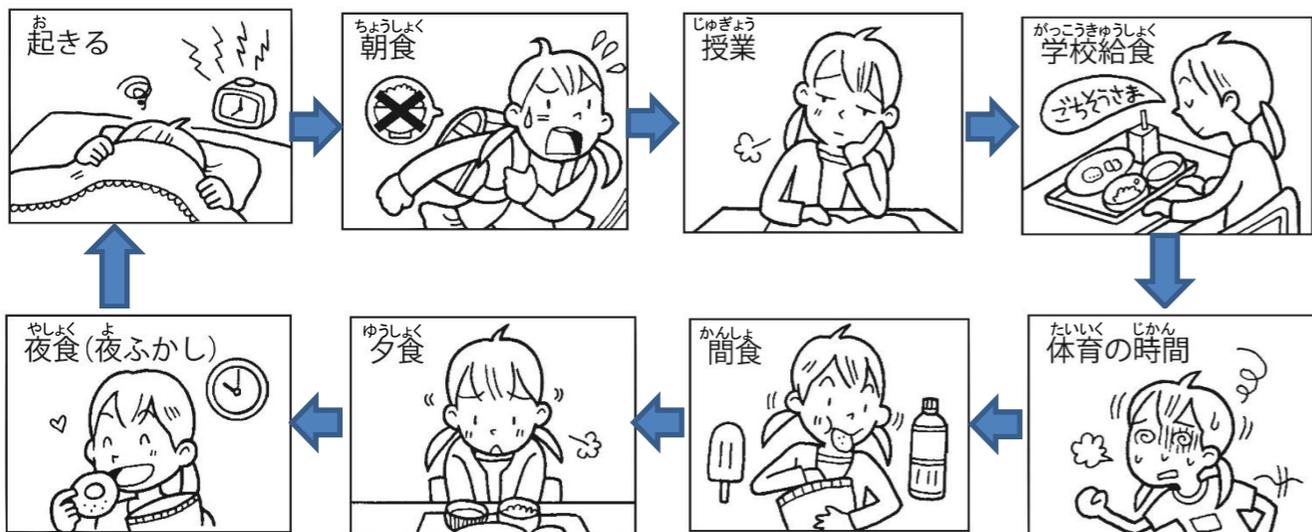
まがまきまちしよくいく がつこうきゅうしよく  
 坂城町食育・学校給食センター

こんげつ もくひょう  
 今月の目標

## きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう

なが なつやす お 終わりました。なが やす あと なん 長い休みの後は、何となくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体  
 やこころ ふちよう かん ひと おお や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑で夏の疲れも出てくる時期です。そんな時は、早寝・  
 はやお 早起きを心がけて1日3回の食事をしっかりとると、少しずつもとの体に戻ってきます。まだまだ暑い日  
 つづ 続きます。規則正しい生活を送り、元気に過ごしたいですね。

## こんな生活パターンになっていませんか？



## せい かつ 生活リズムを整えるために



子どもが寝ている近くで家族がテレビ、スマートフォン、ゲームなどを使っていることはありませんか。液晶画面からは  
 強い光が出ます。夜浴びると寝つきが悪くなる上、体内時計を遅らせる働きがあります。子どもだけで早寝をさせようと  
 してもなかなかうまくいかないで、家族みんなで取り組みことが大切です。

また、寝る前に翌日の準備をしておくとおきの時間に余裕が生まれます。朝早く起きて光を浴びることで「セロトニン」  
 という脳内物質が分泌し体内時計のずれがリセットされ、脳や体を目覚めさせてくれます。セロトニンには、心の balan  
 スを整える働きもあります。

# 「信州 ACEプロジェクト」

ながのけん けんこう けんみんうんどう せいしやくせいこうびょう よぼう こうかてき  
 長野県の健康づくり県民運動の名称です。生活習慣病の予防に効果的なAction、Check、Eatの  
 かしらもじ せかいいち けんこうちようじゆ めざ おもい がこめられています。

Action 体を動かす!

Check 健診を受ける

Eat おいしく健康に食べる

## ながのけん けんみん やく わり しよく えん 長野県民の約9割が食塩をとりすぎています

へいきんてき にちあ しょくえんせっしりよう さいじょう だんせい じよせい せいしやくせいこうびょうよぼう  
 平均的な1日当たりの食塩摂取量(20歳以上)は、男性11.5g、女性9.6gです。生活習慣病予防のためには、男性7.5g、女性6.5g未満に抑えることが目標です。

## げん えん 減塩すると、こんないいことが

- 高血圧予防になる……高血圧の最大の原因は食塩のとりすぎです。健康を意識して減塩に取り組むことが大切です。
- 生活習慣病予防になる……食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関係しています。日常生活での意識が健康につながります。

## えい よう せい ぶん ひょう じ み 栄養成分表示を見てみよう

しょくひん えいようせいぶんひょうじ きささい しょくえんそうとうりよう  
 食品のパッケージには栄養成分表示が記載されています。食塩相当量を  
 チェックしてみてください。意外と多くの塩が含まれているかもしれません。



## 給食のメニュー紹介

### ミルクビーンズ

〈作り方〉

- ① 大豆はたっぷりの水に浸し、ひと晩冷蔵庫に入れておきます。
- ② 水を切った大豆にかたくり粉をつけて、165~170℃の油(少し低めの温度)でカリッとするまで揚げます。
- ③ ②に練乳をかけて混ぜます。
- ④ Aの材料を合せたものを③にかけて、まんべんなく混ぜ合わせてできあがりです。

〈材料〉	〈家庭で作りやすい量〉
大豆	40g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
練乳	20g
(コンデンスミルク)	
A きなこ	16g
塩	少々(0.4g)
砂糖	大さじ1強

・子どもたちからの声です。  
 「ミルクビーンズは甘くて大人気でした」  
 「ほんのり甘くて、おやつ感覚で食べられます」  
 「カレーにつけると、甘くてしょっぱくてさらにおいしい!」  
 「これなら豆がぐっとおいしくなって、すごくいいと思う」

・家庭で大豆を食べる機会は減っていると思います。子どもたちの大好きなミルクビーンズです。少し時間のある時にぜひ作ってみてくださいね。

