

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行にかかわる疾病のことです。生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。

生活習慣病を予防するには、望ましい食習慣を身につけることがとても大切です。食習慣チェック表で自分の食習慣をふり返り、改善しましょう。

食習慣チェック表

食事は一日三回、規則正しくとっていますか。

食事は腹八分目を心がけていますか。

間食(おやつ)は量を決めて食べていますか。

夕食は就寝1時間30分前までには食べ終わっていますか。

あまいものを食べすぎないようにしていますか。

揚げ物の量や回数を減らしていますか。

うす味を心がけていますか。

肉や魚は、かたよりなく食べていますか。

大豆製品(豆腐、煮豆等)を食べていますか。

毎日野菜を食べていますか。

毎日果物を食べていますか。

家族そろって食事をする機会を増やしていますか。

ここ数年、羽島市内の小・中学校において、肥満傾向にある児童生徒が増えています。肥満から生活習慣病につながっていくことがあります。一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を作り上げていくことが大切です。

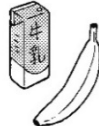


できることからやってみよう

決まった時間に朝ごはんを食べる。



間食(おやつ)は不足しがちな栄養素をとる。



ラーメンのスープを残す。



野菜料理をもう一品増やす。



旬の食材

キャベツ、ふき、わかめ、いか、あさり、ひじき、デコポン、ネーブルオレンジ

行事食・食育の日

1日 ひな祭り献立
6、7、21日卒業お祝い献立
19日 岐阜県の紹介献立



©少年学出版社2023

【献立紹介】

さけのピザ風焼き(25日)

材料 4人分
さけ切り身(40g) 4切れ
塩・こしょう 少々
たまねぎ 1/8個
ピーマン 1/8個
トマトケチャップ 20g
オレガノリーフ 少々
シュレッドチーズ 40g
アルミなどのカップ 4枚



作り方

さけに塩・こしょうをまぶし、下味をつける。
たまねぎ・ピーマンはうすい千切りにし、トマトケチャップとオレガノリーフとあえる。
アルミなどのカップに を入れ、 を上に乗せる。シュレッドチーズをかける。
230 のオーブンで15分程または、オーブントースターで20分程焼く。
熱源により、温度や時間を調整してください。
魚嫌いのお子さんも、ケチャップとチーズの味でおいしく食べられます!