



食育だより

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性がります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。



塩は化学記号でNaCl

高血圧予防にとりたい カリウム

カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

カリウムを多く含む食品例



食生活をみなおそう

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

成長期の無理なダイエットはやめよう

食事や炭水化物をぬくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達が妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることが大切です。



旅しび

Trick or Treat!という言葉とともに、おばけの仮装をして家々をまわるハロウィンは、元々ケルト民族のお祭りです。この日の夜に先祖の霊が戻ってくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやってきて、悪いことをします。そこで、人々は身を守るため仮面や仮装をして仲間と思わせ魔除けの焚き火をしました。

ジャック・オ・ランタンも最初はおばけで作っていましたが、アメリカにハロウィンが伝わり収穫が多い南瓜で作ったものが世界に広がり現在の形になりました。

本場ではコルカノンやバームブラックを食べます。

かぼちゃのポタージュ

材料(小学校中学年 4人分)

ベーコン	15g
鶏ひき肉	60g
かぼちゃ	160g
たまねぎ	140g
パセリ	お好みの量
バター	12g
小麦粉	12g
牛乳	30g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	4g
サラダ油	適量
水	360ml

☆☆☆作り方☆☆☆

- 1 たまねぎ、パセリはみじん切りにします。かぼちゃはわたをスプーンで取り除きさいの目切りにします。ベーコンは短冊に切ります。
- 2 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、ベーコン、鶏ひき肉を火が通るまで炒めます。たまねぎをいれて透き通るまで炒めます。
- 3 かぼちゃと水、コンソメを加え、かぼちゃが柔らかく煮崩れるまで煮込みます。
- 4 3を煮込んでいる間にフライパンにバターを溶かし、かき混ぜながら小麦粉を少しずつ入れてルウを作ります。
- 5 鍋を弱火にし、4を少しずつ加えながら混ぜます。牛乳を加え沸騰手前まであたためます。
- 6 塩こしょうで味をととのえ、パセリを入れて完成です。

