



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。

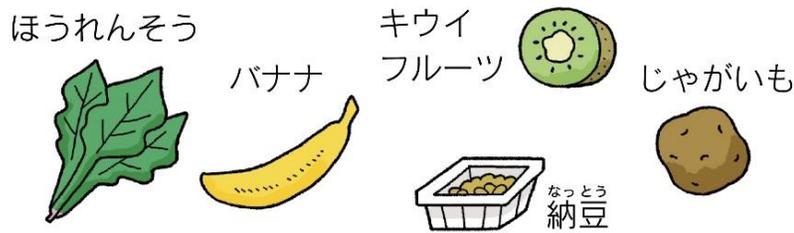


塩は化学記号でNaCl

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。



スタミナ納豆

材料(小学校中学年4人分)

★★★作り方★★★

- | | | | |
|---------|--------|---|-------------------------------------|
| 挽き割り納豆 | 80g | 1 | ねぎはみじん切りにします。 |
| 鶏ひき肉 | 80g | 2 | 中火で熱したフライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を火が通るまで炒めます。 |
| おろしにんにく | 2g | 3 | 挽き割り納豆とおろしにんにく、おろししょうがを加え、さらに炒めます。 |
| おろししょうが | 3g | 4 | Aの調味料、ねぎを加え、味をととのえたら完成です。 |
| ねぎ | 10g | | |
| みそ | 小さじ2 | | |
| しょうゆ | 小さじ1/3 | | |
| みりん | 小さじ1 | | |
| 料理酒 | 小さじ1 | | |
| タバスコ | 少々 | | |
| ごま油 | 小さじ1 | | |

今月は鳥取県の料理です。鳥取県は同じ中国地方にあり、鳥取砂丘は一大観光地です。また、東西にやや細長く日本海の恵みが豊かで、多くの海産物が獲れます。山陰海岸はユネスコ世界ジオパークに認定されており、美しい海岸線と貴重な動植物の生息で有名です。レシピのスタミナ納豆は30年以上前に「納豆が苦手な子にも納豆を食べてほしい！」という学校栄養士の願いから生まれました。現在では全国の学校給食で提供される人気メニューです。

