

ぱくぱく通信 No. 5



上尾市立大石北小学校
食育担当
令和5年8月30日

2学期が始まりました。夏休み中は楽しく生活できましたでしょうか？学校生活のリズムを取り戻して、学習に運動に頑張って取り組んでいきましょう。

毎年9月は 健康増進普及月間 です

食生活が豊かになり、日本ではいろいろなものが不自由なく手に入り食べることができます。また、高齢化も進み生涯にわたって健康づくりをすることが、とても重要になってきています。病気を未然に防ぐためにも、家庭での食生活を見直して家族みんなで健康に過ごしたいですね。

★減塩を意識しましょう

様々な病気のもととなる高血圧は、食塩のとり過ぎが主な原因です。外食や加工された食品は、食塩が多く含まれていますので栄養成分表示をしっかりと見ましょう。

普段から薄味を心がけて、食材本来の味を生かして調理をするようにしてみましょう。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品を選ぶ</p>	<p>酸味のある食品や香味野菜 香辛料を利用する</p>	<p>調味料を使わずに食べる</p>
-------------------	---------------------	----------------------------------	--------------------

★もっと野菜を食べましょう

野菜は低エネルギーであり、ビタミンや食物繊維を多く含みます。また、食味や香りなど様々な種類のものがあります。減塩にも役立ちますね。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>カット野菜や 冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	-----------------------------

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

