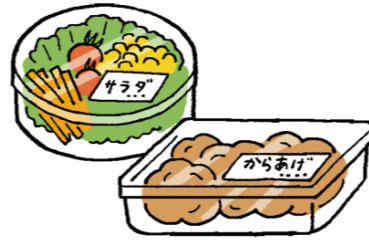


食育だより 春休み号

令和5年3月
三芳町立三芳中学校

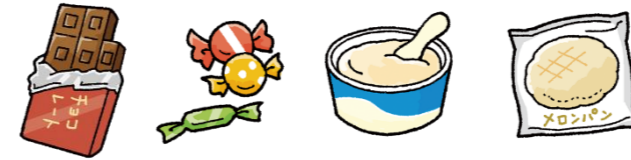
いよいよ、春休みですね。春休みは、お友達と外食をしたりコンビニで食事を買ったりする機会が多くなるかと思えます。自分の健康を考えた食事ができるように、自分の生活を考えてみましょう。

コンビニなどで買った料理を自宅で食べることを「中食」と言います。総菜や弁当などを買う時は、自分の好きなものや食べたいものばかり買うのではなく、栄養バランスも考えて欲しいものです。選ぶ時のポイントを知ったり、栄養成分表示を確認したりすることが大切です。



糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。虫歯につながるリスクも高まります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来に大腸がんなどにつながります。

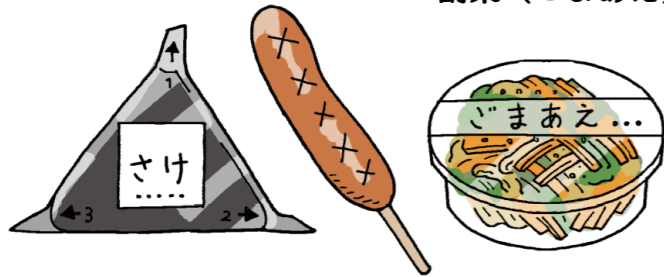


調理済みの食品や外食は、手軽に利用できるものです。皆さんは選ぶ時に、なにを目安にしていますか。手軽だからこそ、選ぶ時に気を付けるべきポイントがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけられるといいですね。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

いろいろな食品や料理を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすくなります。弁当やサンドイッチなど単品で買うよりも、サラダやスープなどを追加してみましょう。組み合わせる時のポイントは「主食」「主菜（おかず）」「副菜（サラダ）」がそろっているか、という点です。「主食だけ」「揚げ物ばかり」「野菜が少ない」といったことにならないように注意しましょう。

●主食（おにぎり）+主菜（ソーセージ）+副菜（ごまあえ）



●主食（サンドイッチ）+主菜（サラダチキン）+副菜（サラダ）

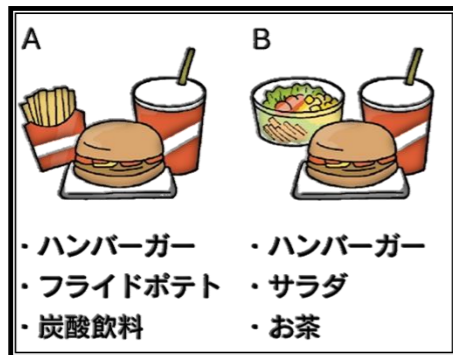


どっちを選ぶ？

ファストフードのメニュー

炭酸飲料には、多くの砂糖が使われていたり、フライドポテトは油で揚げていたりします。

Aのメニューでは、炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する場合には、Bのようにフライドポテトをサラダに、炭酸飲料をお茶や野菜ジュースにしたりすると、不足しがちなビタミンなどを補えます。



外食では定食を選ぼう

ファミリーレストランなどの飲食店で食事をする時は、定食を選ぶようにしましょう。定食は、主食・主菜・副菜がそろっている場合が多いです。丼ものなどの単品を食べる場合には具沢山の汁物や和え物、サラダなどを組み合わせると副菜を追加することができます。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも、胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

★栄養成分表示を活用しよう★

コンビニやスーパーで料理や加工品を買う時には「栄養成分表示」を活用しましょう。エネルギーや脂質、食塩相当量などを確認して、摂りすぎたり、不足したりしないように注意します。特に脂質や食塩相当量は、摂りすぎると生活習慣病につながりやすいので、今のうちからどんなものに多く入っているのか、チェックする習慣をつけることも重要です。



★Let's Try★給食の献立を作ってみよう ~ひじきごはんの具~

【材料（4人分）】

- ・サラダ油 小さじ1/2弱
- ・鶏小間 30g
- ・にんじん 1/2本(せん切り)
- ・(乾)ひじき 3.6g(戻す)
- ・干しいたけ 1.8g(戻す)
- ・糸こんにゃく 20g
- ↳【下煮】砂糖小さじ1/3強 醤油小さじ1/2強
- ・油揚げ 1/3枚(短冊切)
- ・むき枝豆 30g
- ・酒 小さじ1/2強
- ・砂糖 小さじ1/2弱
- ・醤油 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1/2弱
- ・だし汁(または水) 適量

【作り方】

- ① サラダ油をあたため、鶏小間肉に酒を振って炒める
- ② にんじん・ひじきを加えて炒める
- ③ しいたけ・下煮した糸こんにゃく・油揚げを加えてさらに炒める
- ④ 砂糖・醤油・みりんで調味する ※煮含めるために必要であればだし汁を入れる
- ⑤ 弱火で煮含め、汁気がなくなったら下ゆでしたむき枝豆を加えてサッと混ぜ完成

