

# 12月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

「生活習慣病」という言葉を知っていますか。「生活習慣病」とは、食事や運動などの生活習慣が主な原因となり発症する病気です。近年、子どもの発症も増えています。生活習慣病を予防するためには、正しい食生活と規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。



## 食育ピクトグラム④ 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

### 生活習慣の乱れ

- ・偏った食生活
- ・運動不足
- ・夜型の生活
- ・睡眠不足
- ・おやつの食べすぎ
- ・テレビなどの見すぎ



### 生活習慣病

- ・肥満
- ・糖尿病
- ・歯周病
- ・腎臓病
- ・高血圧
- ・心臓病
- ・動脈硬化
- ・脂質異常症
- ・脳卒中
- ・骨粗鬆症



### 生活習慣を振り返ろう

生活習慣病を予防するためには、毎日の食事、運動、休養がとても大切です。規則正しい生活が送られているか、チェックをして、できていないところは見直してみましょう。

### 食事のチェック



- 朝、昼、夕の3食しっかり食べている。
- 好き嫌いなく食べている。
- よく噛んで食べている。
- 味付けの濃いものばかりを食べていない。
- 甘いものを食べすぎしていない。

### 運動のチェック



- 学校や家庭で元気に体を動かしている。
- 休みの日もしっかり体を動かしている。
- テレビやゲームなどの時間を決めている。

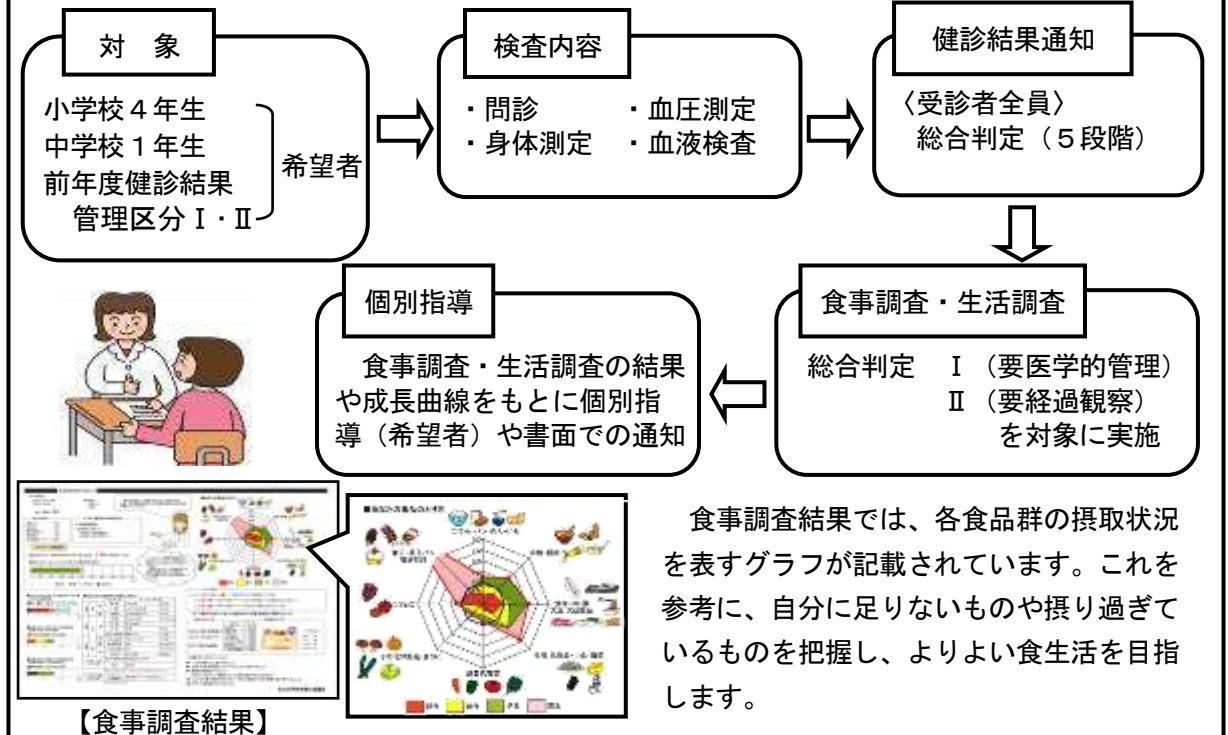
### 休養のチェック



- 早起きができています。
- 夜更かしをしていない。
- 睡眠時間が十分とれている。
- 寝る直前までテレビなどを見ていない。

## 松山市の取組について

松山市では、平成元年から「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。健診の流れは下記の通りです。



## 今月のこんだて紹介

## 厚揚げ入り八宝菜



【材料】(小学校中学年4人分量)

豚もも肉	60g	厚揚げ	120g	サラダ油	適量
しょうが	少々	うずら卵水煮	8個	砂糖	小さじ1
うす口醤油	小さじ1/3	白菜	120g	塩	少々
酒	小さじ1/2	たまねぎ	120g	うす口醤油	大さじ1
(乾) きくらげ	2g	たけのこ水煮	20g	湯	80mL
(冷) えび	30g	にんじん	60g	でん粉	小さじ1
(冷) いか	40g	ピーマン	30g	水	小さじ1

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。えび、いかは解凍しておく。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがはみじん切り、水で戻したきくらげ、たまねぎ、ピーマンはせん切り、白菜は短冊切り、たけのこ水煮、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、豚もも肉とAを入れて炒める。火が通ったら、えび、いかを入れて炒める。
- ④ 残りの材料をかたいものから入れて炒め、火が通ったら調味料Bを入れ調味する。
- ⑤ 最後に水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。