

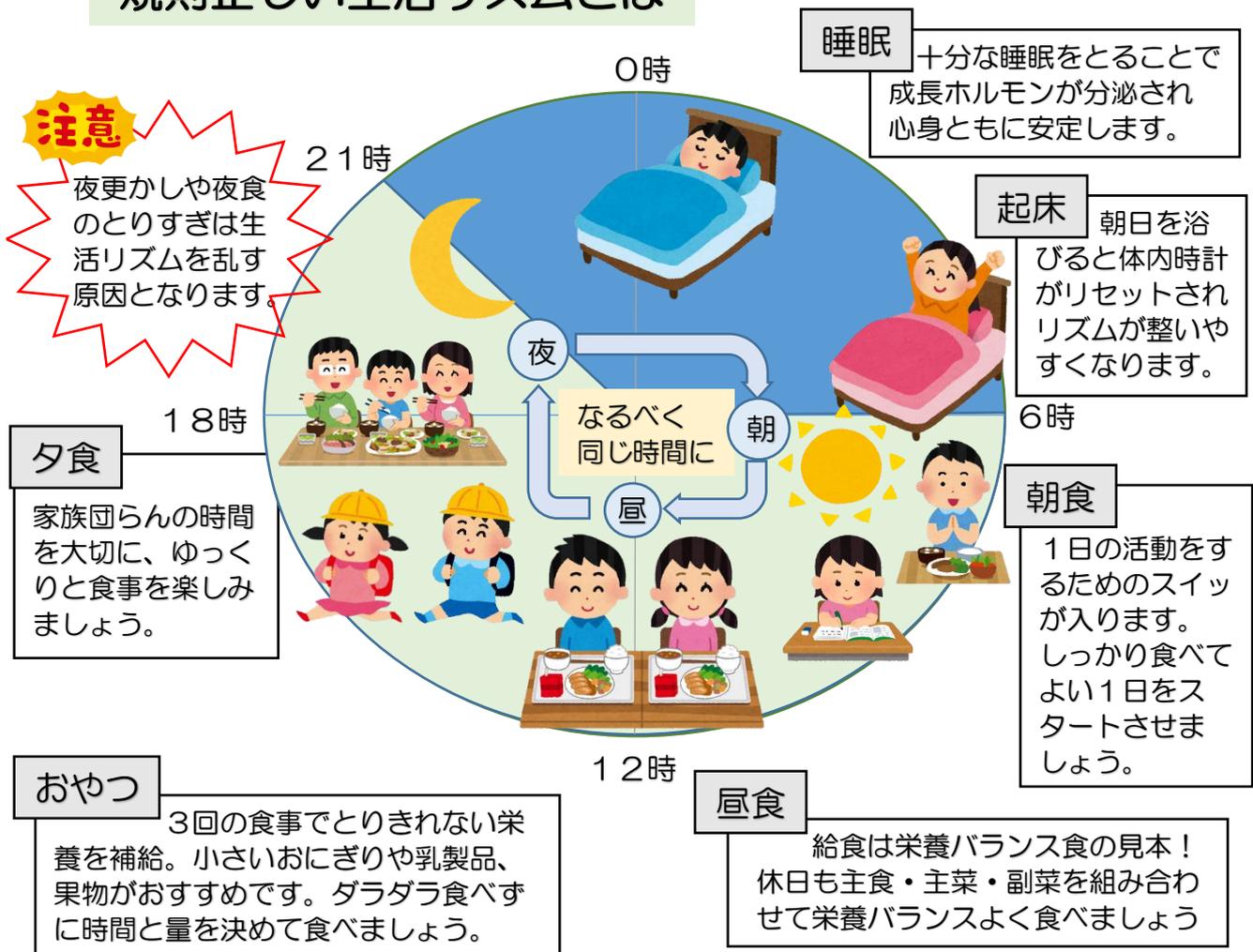
食育通信

令和6年3月
湯沢市子ども未来課

規則正しく食べよう!~生活リズムを整える食事~

食事はお子さんの生活リズムをつくるうえでとても大切な役割があります。1日3回の食事を毎日同じ時間でとることは、日常生活を規則正しくすることにつながり、心と体の健全な成長になります。新年度へ向けて食生活を見直してみましよう。

規則正しい生活リズムとは



子どもの生活習慣病

近年、生活習慣病やその予備軍となる子どもが増加しています。特に学童期の肥満傾向の子どもの割合は増加しています。「肥満は万病のもと」といわれ、将来の高血圧や糖尿病、高脂血症の発症リスクを高めます。早めに食生活を見直し、健康的な生活リズムへ改善していくことが大切です。

裏面もあります⇒

◎ 身に付けたい食習慣 ◎

- ◆ **共食**
家族いっしょに食事を楽しみましょう。
- ◆ **栄養バランスよく食べる**
多様な食品を組み合わせる食べることが大切です。
- ◆ **よく噛んで食べる**
食事を味わうだけでなく消化・吸収を助ける役割があります。
- ◆ **早寝・早起き・朝ごはん**
生活リズムを整える基本になります。

⊘ 気を付けたい食習慣 ⊘

- ◆ **おやつを食べ過ぎ**
3食の食事が十分にとれない原因になります。特に市販のお菓子やジュースには塩分や糖分、脂肪分が多く含まれているものが多いため注意が必要です。
- ◆ **偏食**
十分な栄養がとれず疲れやすかったり体調を崩しやすくなります。
- ◆ **夜遅くに食べる夜食**
朝すっきり起きられず朝食が食べられない原因になります。

同じ日課の積み重ねが習慣となり、これからの健康状態をつくります。
子どもの健やかな成長のため家族いっしょに食生活リズムを整えましょう。

かんたん！おすすめレシピ 包まない大判チーズ餃子

【材料】 (約4人分)
豚ひき肉:200g 塩こしょう:少々 ニラ:1/4束
キャベツ:1/4玉 とろけるチーズ:20g
餃子の皮:16枚 ごま油:大さじ1 片栗粉:大さじ1
A… (酒:大さじ1 しょうゆ:小さじ1
オスターソース:小さじ1
おろししょうが:2g ごま油:小さじ1)

【作り方】

1. キャベツ、ニラはみじん切りにする。
2. ポリ袋に豚ひき肉と塩こしょうを入れこねる。
3. 2にAを加えてこねる。
4. 3に1のキャベツとニラ、片栗粉を加えてこねる。
5. フライパンにごま油をしき、餃子の皮8枚を並べる。
6. 5に4の肉だねをのせ、さらに上にチーズをのせる。
残りの餃子の皮8枚をかぶせる。
7. 3分中火にかけたら鍋肌に水をまわしかけ蓋をして5分蒸し焼きにする。
8. 裏返してごま油を鍋肌からまわしかけ、中火でさらに5分焼く。
7. フライパンに皿をかぶせ上下をひっくり返して盛り付ける。
お好みでしょうゆやポン酢をかけて完成。

【1人当たり栄養価】

エネルギー228kcal たんぱく質15.6g 脂質:8.5g 食塩相当量0.7g

春キャベツは葉先がやわらかく食べやすいうえにビタミン豊富で免疫力アップにも効果的です。



湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。ぜひご活用ください。

