

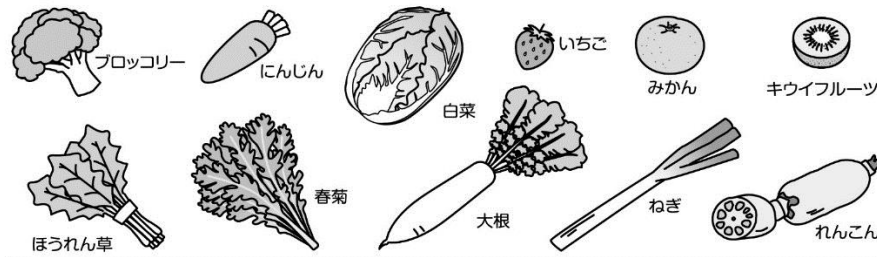


令和2年1月31日  
西東京市立本町小学校

1年で一番寒い時期を迎えました。寒くなると、朝起きるのがつらい人もいます。しかし、寒さに負けない体を作るためには、朝起きてきちんと朝ご飯を食べることが大切です。朝ご飯を食べると、脳にエネルギーが補給され、寝ている間に下がった体温も上がります。朝ご飯を食べて1日を元気にスタートさせましょう。



### 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



## 大豆のヒミツを知ろう



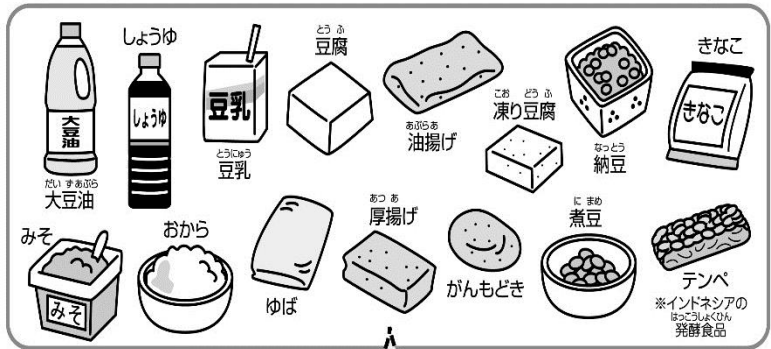
節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

### 大豆から作られる食品・調味料



#### 注目したい微量成分

- 鉄.....貧血を予防する
- カルシウム.....骨や歯をつくる
- ビタミンB1.....糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2.....体の成長を助ける
- レシチン.....動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン...更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン...抗酸化作用、血中脂質を減らす



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

# 生活習慣病予防月間

もありますので、たかが肥満と考えずに、早めの改善が必要です。

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。

子どもでは、肥満から様々な合併症を引き起こす可能性があります。

子どもの時から健康的な生活習慣を身に付けましょう。

親子で  
一緒に

**生活習慣チェック!**

あてはまる項目にを入れましょう。




食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。

毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。

間食(おやつ)は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。

夕食は寝る2時間前までに済ませている。

緑黄色野菜を1日1回以上食べている。



揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。

塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。

よくかんで食べることを心がけている。

定期的に適度な運動をしている。

早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。



の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。

チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。



## 1月の給食食材の主な産地

【野菜】			【肉・魚】		
にんじん	西東京市	玉ねぎ	北海道	豚肉	群馬県
ねぎ	西東京市	エノキ	長野県	鶏肉	〔青森県 宮崎県〕
白菜	西東京市	いんげん	沖縄県	ぶり	
キャベツ	愛知県	かぼちゃ	鹿児島県	いか	長崎県
小松菜	埼玉県	かぶ	千葉県		青森県
たまねぎ	北海道				
じゃがいも	長崎県	【米、乾物、海藻】		【果物】	
パセリ	茨城県	米	〔岩手県 新潟県〕	りんご	青森県
にんにく	青森県			みかん	愛媛県
にら	栃木県	ひじき	九州		
大根	神奈川県	こんぶ	北海道		
ほうれん草	埼玉県	かつおぶし	鹿児島県		
ごぼう	青森県	かんぴょう	栃木県		
しょうが	高知県	干しいたけ	九州、四国		

