

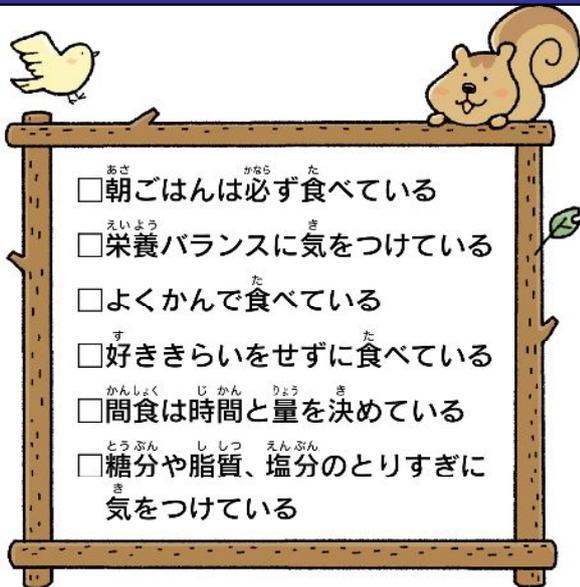
7月給食だよ!

魚津市健康センター

生活習慣病は3歳頃から始まっているのはご存じですか?

新型コロナウイルス感染症による、登園自粛生活や新しい生活様式により、ご家庭で過ごす時間が長くなってきたのではないのでしょうか? そのため、食事をご家庭でとる機会が多くなったことと思います。生活習慣病の発症には長期間にわたる食習慣が関係しており、子どもの頃の食習慣は大人になってからも続きやすく、将来の生活習慣病を招く原因になると考えられています。子どもの食習慣で**特に注意が必要なのは飽和脂肪酸の摂りすぎ**です。心臓や血管の病気だけでなく**肥満**にもつながります。飽和脂肪酸は、肉の脂身やウインナー・バター・生クリーム・カップ麺・ケーキ・菓子類などに多く含まれています。特に家庭での生活でこのようなものを摂る頻度は増えていませんか? お子さんの体型に変化はみられませんか? 思い当たる方は今のうちにぜひ見直しをかけましょう!

食生活をふりかえりチェックしてみましょう



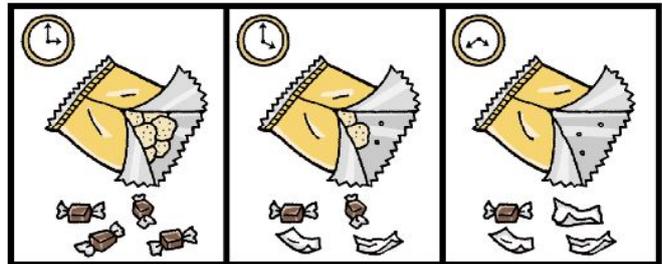
将来健康にすこすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

STOP! だらだら食べ

3時

4時

4時40分



時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満や生活習慣病の原因になります。間食はきちんと時間と量を決めて食べましょう。

好きなものばかりでなく、野菜も少しずつ取り入れていきましょう♪

キャベツとあさりのワイン蒸し

出来上がりに、茹でたパスタを加えてもよいですね。

(材料 4人分)

キャベツ	4~5枚 (200g)
あさり (殻付き)	10個
ベーコン	2枚
オリーブ油	大さじ 1/2
にんにく	1かけ
塩	ひとつまみ
A しょう油	少々
白ワイン	大さじ 3

(作り方)

- ①あさり・・・こすり洗いで、塩水につけておく
キャベツ・・・食べやすい大きさに切る
ベーコン・・・短冊切り
にんにく・・・みじんぎり
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、キャベツ、ベーコン、あさりの順に加え、Aをふる
- ③ふたをして中火で、殻が開くまで約5分蒸す。

作り方↓



食べ物クイズ

Q.このなかで、貝でないのはどれでしょう?

- ①あさり ②しじみ ③ささみ