

2月は生活習慣病予防月間です。

生活習慣病は、食生活の乱れ・運動不足・睡眠不足などの関係が深い病気です。これらの生活習慣を続いていると、子供でも病気に近い状態になってしまうことがあります。日頃から適切な生活習慣を身につけ、維持することが予防につながります。

## 家族みんなで健康づくり！



『生活習慣病』は、食事・運動・睡眠などの生活習慣を見直すことで予防することができます。特に、子供の場合は、親の生活習慣が反映されやすいものです。次のチェックポイントを参考に、家族みんなで生活習慣を見直してみましょう。

チェックポイント		はい	いいえ
食事	朝ごはんを毎日食べている		
	毎食、野菜を取り入れている		
	塩分は控えめにしている		
	おやつの量や質に気を付けている		
	食事の時間を、なるべく同じ時間に決めている		
	夜遅くまで食べない		
運動	日頃から意識して体を動かすようにしている		
睡眠	寝る時間、起きる時間を決めて守っている		

### 食事



時間を決めて3度の食事をとることで、体のリズムが整います。家族そろって食事ができると、心も満たされますね。

### 運動



外遊びはもちろん、家の手伝いをすることも体を動かすことにつながります。無理なく楽しみながら体を動かすとよいですね。

### 睡眠



睡眠時間を適切にとると、目覚めがよく、昼間眠くなりません。寝る前のスマホやゲームを控え、睡眠の質を高めるとよいですね。

～地産地消⑩～



## 『ほうれんそう』



ほうれんさんは、青菜の王様といわれ、ビタミンと鉄を多く含む緑黄色野菜です。冬は甘みが増すだけでなく、ビタミンCが多くなります。生食用（サラダ用）のほうれんさんはアクが少なく、茹でて食べることができます。

### 【ほうれんさんの栄養】

#### ビタミンC

冬と夏に採れるほうれんさんを比べると、冬に採れるほうれんさんの方が、ビタミンCが約3倍多くなっています。

#### 鉄分

他の野菜に比べて鉄分が多く含まれています。たんぱく質やビタミンCが多い食材と一緒に食べると鉄分を吸収しやすくなります。



### 【おいしく食べるコツ！】

#### 保存のコツ

畑に植えられていた時のように、根の方を下にして立てて保存すると、みずみずしさを保つことができます。

#### 茹でるコツ

茹でてすぐに流水で冷やすと、きれいな色を保つことができ、さらにアクを抜くこともできます。

給食に  
登場します！

### 磯香あえ

1人分  
エネルギー：26 kcal  
塩 分：0.5 g

材 料 (4人分)	切 り 方	作り方
ちくわ	1本	輪切り
にんじん	1/4 本	せん切り
ほうれんそう	1/4 袋	2 cm
白菜	2～3枚	短冊切り
焼きのり	1 枚	小さくちぎる
三温糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	小さじ1	

冬が旬の白菜を使ったあえ物です。ほうれんさんの緑、白菜の白、人参の赤、のりの黒と色合いもきれいです。のりの香りとともに、見た目の色も楽しんでください。