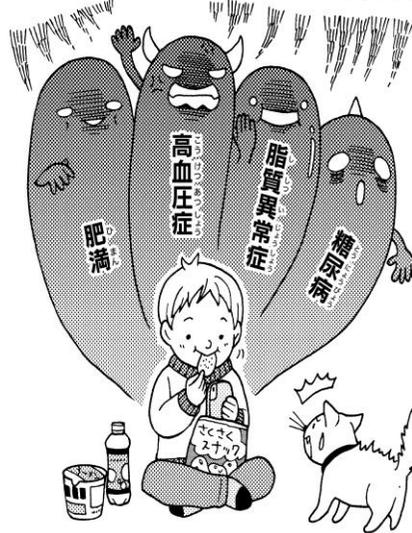


# 食育だより

令和7年度 2月号  
船橋市立峰台小学校  
WE♥峰台!

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜなどをひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気にすごしましょう。

## 防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。



きゅーたん

## 食塩のとり過ぎに注意しよう



食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



## 減塩のポイント

### 料理

- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは美たくさんにする。
- だしをしっかり取る。



### 食べ方

- しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- 調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- 市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

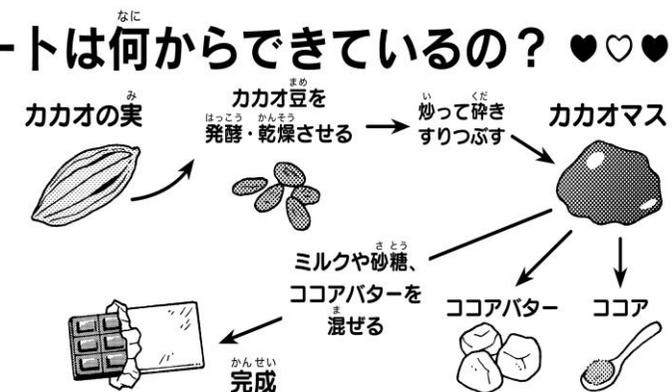
## 変身上手な大豆

大豆は変身上手! 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな?



## ♡♡♡ チョコレートは何からできているの? ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の果の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って……、長い工程を経てやっと、チョコレートが完成します。



「学校給食PR展」が開催されます!

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校2年生の農業体験(薬円台高校芸科との交流)の様子をパネルで紹介いたします。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひ立ち寄りのうえご覧ください。

《日時》2月24日(火)~2月27日(金)

8:45~17:15(最終日は16:00まで)

《会場》市役所1階美術コーナー