

食育講座がありました!



○『食』は、「人を良くする」と書きます。

人の体は**60兆個の細胞**からできています。細胞は、**タンパク質**から作られるんだよ!

○「豆」は、**たんぱく質の代表**です。「豆」がつく漢字 **頭 登 豊 喜 嬉** など

・「頭」は、豆を食べてページをめくると頭がよくなる (豆に記憶力・集中力アップ、心を穏やかにする作用あり)



『しょっぱい』という言葉があっち、こっちからとびかいました。カップめんの塩分量 **(水300cc+塩10g)** は、海水よりも濃く、塩辛いので塩分の摂り過ぎには、注意が必要です!



血管の長さは、つなぎ合わせると約**10万キロ**で、地球2周半の長さがあります。(すごい)



甘い物を食べ過ぎると
 ・むし歯になる
 ・骨が弱くなる
 ・かぜをひきやすい
 ・鼻炎 ・かゆいよー
 ・イライラ など
たいへんだ・・・

5つの約束

- ① 朝ごはんをきちんと食べる
- ② 毎日、「まごわやさしい」を食べる
- ③ 麦茶・水・お茶を飲む
- ④ 初めの1口は、30回かむようにする

これなら、実行できそうですね!!

- ⑤ 毎日、自分のうんちを見る



※「健康的なうんち」と「まごわやさしい」については、10月号で紹介しました(下記)

○昔からの和食の良さを表しています

健康的なうんちとは・・・
 色:黄金色 形:バナナ
 長さ:小さい前ならい
 臭い:香ばしい臭い
 太さ:○kサインの輪の大きさ
 ※ **自分のうんちを毎日チェックしよう!**

- | | | |
|------------------------------|--------------------|------------------------------|
| ま まめ
豆製品 | ご ごま
ごま油 | わ わかめ
こんぶ・海藻類 |
| や やさい
緑黄色・淡色
野菜 | さ さかな
小魚 | し しいたけ
しめじ
きのこ類 |
| い 芋類 じゃがいも・さといも・さつまいも | | |