



# 増えている小学生の肥満



文部科学省の学校保健統計調査によると、5～17歳のすべての年齢層において、1980年から2000年にかけて肥満傾向の子どもが大幅に増えていることがわかりました。特に9～11歳の児童の肥満傾向の増加が気になるところです。

2005年ではやや減少しましたが、最近の子供たちの生活は、塾通い（小学生の25%）などのために、小さい頃から外食や買い食いをしたり、勉強やゲームなどで就寝時間が遅くなったり、夜更かしをして朝食をとらなかつたりと、生活のリズムが不規則になりがちです。こういった生活リズムの乱れも、肥満の一因になっています。

## 旬野菜を使った 簡単ヘルシーメニュー

- \*ブリのムニエル
- \*小松菜とチーズの和え物
- \*白菜とエリンギのスープ

バゲット・アンジュ  
2枚

合計 587kcal  
野菜量 215g  
(1日 350g が目安)

### =ブリのムニエル=

材料4人分

作り方



ブリの銀色の皮で白っぽい腹身は脂肪が多くとろとした味わいです。ただ肉類と違って不飽和脂肪酸なので、健康効果が期待できます。

- ブリの切り身.....4切れ
- 大根.....4cm
- 人参.....6cm
- ☆ブイヨン.....2カップ
- ☆オリーブ油.....小1
- ☆塩.....少々
- 塩こしょう.....適量
- 小麦粉.....適量
- サラダ油.....大1
- オリーブ油.....大1と1/2
- にんにく（みじん切り）1片
- バルサミコ酢.....大3
- 醤油.....小2

- ① 大根と人参は皮をむき、厚めのいちよう切りにします。
- ② 鍋に①の大根と人参、☆の調味料を入れて中火にかけ、12～13分煮ます。
- ③ ブリの両面に塩こしょうをふって小麦粉を薄くまぶしつけ、サラダ油を熱したフライパンに並べられます。両面を色よく焼いて火を通し、取り出してお皿に盛り付けます。
- ④ ③のフライパンをきれいにしてオリーブ油とにんにくのみじん切りを入れて弱火でじっくりと炒めます。
- ⑤ ④のにんにくが薄く色づいたら火を止めてバルサミコ酢と醤油を加えて混ぜ合わせ、③のぶりにかけ②の野菜を付け合せたら、出来上がりです。

### =小松菜とチーズの和え物=



フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにした白ネギと、小松菜を炒めて冷まします。1cm角に切ったチーズとかつお節、だし醤油で和えたら出来上がりです。

### ～豆知識～

小松菜の旬の季節は冬。見た目も成分もほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含まれていて、骨を丈夫にし骨粗鬆症の予防などに有効です。ビタミン類も豊富で特にビタミンA効力とCは、小松菜100gで一日の所要量を満たすことができます。

2月より、毎月第3金曜日にフルニエの2Fにて、育児サークル～雑談会～を始めたいと思います。

子供さんの年齢は問いません。みんなでワイワイ～楽しく喋りましょう！

参加して頂ける方は、レジ前の申し込み用紙にご記入のうえ、スタッフにお渡しください。(担当 栄養士中塚)