



# 給食だより 2月

錦城中学校

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや風邪にも注意が必要です。手洗いを忘れずに行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に寒い冬をのりきりましょう。

## 食生活の見直して生活習慣病を防ぎましょう!

### 生活習慣病とは?

食習慣、運動習慣、休養など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも肥満は生活習慣病の一つであるとともに糖尿病、高血圧など、他の生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

### 生活習慣病の原因になる食事のとり方



## 健康づくりは毎日の食生活の積み重ね!



### ★塩分のとりすぎに気をつける

塩分のとりすぎが続くと血管に負担がかかり、病気の原因になります。調味料を使いすぎないようにして、素材の味を楽しみましょう。

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



### 減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない

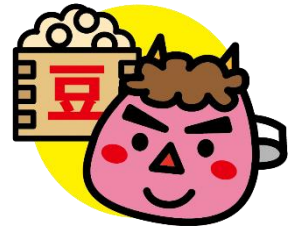


## 「節分」

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日の事ですが、現在では立春の前日だけを指すことが多いです。昔の人は冬から春へと移り変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大みそかのような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

節分には、豆をまくことで災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも、鬼を追いはらうおまじないとして、いわしを玄関先に飾ったり、食べたりする風習もあります。

給食では、いわしの生姜煮と節分豆が出ます。



## ◆◇ちゃんこ汁について◇◇

「ちゃんこ」といえば、日本の相撲界で広く知られる栄養豊富な鍋料理です。相撲力士の体をつくり、力をつけるために食べることで有名です。具材には、肉・野菜・豆腐を入れます。相撲とともに、力強さや健康を象徴する料理として愛されています。

給食ではちゃんこ鍋をアレンジしたちゃんこ汁です。いろいろな食材が使われていて、栄養たっぷりになっています。

### ～給食献立より～

## ちゃんこ汁

### 《材料》4人分

- ・豚肉 ……60g
- ・料理酒 ……小さじ1
- ・うすあげ ……40g
- ・肉団子 ……60g
- ・えのき ……28g
- ・白菜 ……60g
- ・豆腐 ……60g
- ・ねぎ ……40g
- ・だし ……少々
- ・コンソメ ……小さじ1/2
- ・しょうゆ ……小さじ1

### 《作り方》

- ① 豚肉は酒で下味をつける。
- ② 材料は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだしをとり、①を入れる。
- ④ 肉に火が通ったら肉団子、えのき、白菜、うすあげ、豆腐、調味料を順次加える。
- ⑤ ねぎを入れて味をととのえて出来上がり♪

