



給食だより 2月

2月3日は立春です。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、インフルエンザやコロナウイルス、風邪にも注意が必要です。手洗いを忘れずに行い、十分な休養と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。



生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防する食生活のポイントは？

★1日3食きちんと食べる

私たちの体は健康を保つために規則的なサイクルで働いています。1日3回のリズムで体に栄養を届けましょう。

★よくかんで腹八分目を心がける

ひとくち30回以上かむように心がけましょう。よくかんで味わって食べると、食べすぎ防止になります。



★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。

★野菜・果物・海藻・豆類をしっかり食べる

これらの食材は、体の調子を整えて病気を防いでくれるビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。意識して食べるようにしましょう。

運動と睡眠も大切！



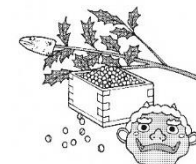
生活習慣病を予防するには、食生活面だけでなく適度に運動をすること、十分な睡眠をとることも大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変です。子どものころから望ましい生活習慣を身につけましょう。



季節の変わり目 「節分」

もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた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、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。



◆◇栄養素について知ろう◆◇

食物繊維

食物繊維は、腸の中をピカピカに掃除して、便秘や病気を防ぐ栄養素です。

ごぼうや大豆、きのこなどに含まれる水に溶けない不溶性の食物繊維と、オクラやりんごなどに含まれる水溶性の食物繊維があります。不溶性のものは、腸の中の善玉菌のエサになり、腸の環境をよくしたり、腸のゴミをかき出してくれたりします。水溶性のものは、食べ物をつみ、腸を通る時間をゆるやかにして、栄養がしっかり吸収できるようにしたり、栄養を吸収した後のゴミをツルっと出せるようにしてくれます。

和食の食材に多く含まれる栄養素なので、煮物なども残さず食べるようにしたいですね。

～給食献立より～ こんにゃくきんぴら

食物繊維
たっぷり

《材料》4人分

- ・こんにゃく …100g
- ・さつまあげ …20g
- ・ピーマン …20g
- ・にんじん …20g
- ・油 …小さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・さとう …小さじ1
- ・みりん …小さじ1
- ・白いりごま …小さじ1
- ・ごま油 …小さじ1

《作り方》

- ① こんにゃくは3cmくらいに切り、よく水洗いしてザルにあげておく。
- ② さつまあげは細めの短冊切りにする。
- ③ ピーマン、にんじんは千切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油を引き、こんにゃく・さつま揚げを炒めて、調味料の半分を加え炒め煮にする。
にんじん、ピーマンも加えてさらに炒め
残りの調味料と少量の水を加えてしばらく炒め煮にする。
- ⑤ 仕上げにごま油と炒りごまを加えて完成！