



給食だより

加賀市立東和中学校

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しくインフルエンザなどの風邪が流行する時期でもあります。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。



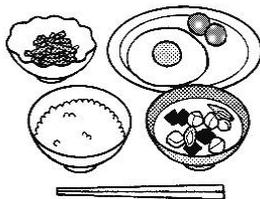
生活習慣病って何？

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。



生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



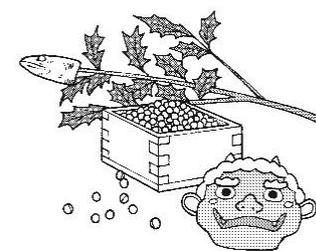
生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身につけた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

季節のかわり目

「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。



めぐみ ★☆☆石川の恵味☆☆☆

大豆



石川県では大豆がたくさん栽培されています。日本の大豆生産の約1割が北陸で生産され、たんぱく質が豊富で、豆腐への加工に適している「エンレイ」という品種がもっとも多く生産されています。

加賀市の学校給食で使われている大豆もほとんどが石川県産で、今月登場する「発芽大豆」も石川県産のものです。「発芽大豆」は、大豆が発芽するまでに蓄えたパワーがぎっしりつまっていて、栄養たっぷりの食材です。

今月は「ホクホクお豆ごはん」や「お豆と茎わかめの炒め物」など、石川県産の大豆を使ったメニューがたくさん登場します。



～給食の献立より～

お豆と茎わかめの炒め物

《材料》4人分

- ・(冷) 発芽大豆 …30g
- ・(乾) 茎わかめ …2g
- ・れんこん …60g
- ・しめじ …30g
- ・ごま油 …小さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1/2
- ・さとう …小さじ1
- ・みりん …小さじ1/2
- ・白いりごま …小さじ1

《作り方》

- ① 発芽大豆 …解凍し、やわらかくなるまで下茹でする
(大豆水煮でも代用できます)
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、れんこんを炒める
- ③ しめじ、発芽大豆、茎わかめを順次加え、調味料を加える
- ④ 炒りごまを加え、味を調べて出来上がり♪