



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。



生活習慣病とは.....

欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。



生活習慣病を防ぐ♪食生活のポイント

★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。

★野菜・果物・海藻・豆類をしっかりと食べる

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。

★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。

★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。

節分と大豆のおはなし

節分とは、もともと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言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、福を呼び込んだり、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る風習があります。

給食でも、いわしの生姜煮や節分豆など、節分にちなんだ献立を取り入れます。1年の節目の日に、福を呼び込もうとする日本の風習を大切にしたいですね。



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。

～給食献立より～ ホクホクお豆ごはん

《材料》4人分

- ・白飯(米重量) ...280g
- ・乾燥大豆 ...20g
- ・片栗粉 ...8g
- ・さつまいも ...80g
- ・揚げ油 ...適量
- ・豚中肉 ...40g
- ・ごぼう ...40g
- ・万能ねぎ ...8g
- ・しょうゆ ...10g
- ・料理酒 ...5g
- ・砂糖 ...2g
- ・和風だし ...少々
- ・塩 ...少々

《作り方》

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② さつまいもはさいの目に切る。
- ③ ごぼうはさいの目、万能ねぎは小口に切る。
- ④ 大豆に片栗粉をつけて揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ⑤ 豚肉とごぼうを調味料で煮る。
- ⑥ ご飯に味付けした具と揚げた大豆とさつまいもを加え混ぜる。
- ⑦ 器に盛りつけ、ねぎを散らして完成!

